

心理健康教育

主 编 司林梅 孙兆忠 李 萍
副主编 张 艳 张永军 臧琰琰 李爱华
编 委 刘敬林 王雪霏 刘 佳

電子工業出版社·

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育 / 司林梅, 孙兆忠, 李萍主编. —北京: 电子工业出版社, 2015.3
ISBN 978-7-121-25570-0

I. ①心… II. ①司… ②孙… ③李… III. ①心理健康—健康教育—中等专业学校—教材
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 034572 号

策划编辑: 张琳岚

责任编辑: 马 杰

印 刷:

装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编: 100036

开 本: 787×1092 1/16 印张: 13

字数: 306 千字

版 次: 2015 年 3 月第 1 版

印 次: 2015 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

目 录

第 1 章	心理健康概述	/ 1
第 1 节	健康与心理健康	/ 2
第 2 节	职校学生身心发展特点及常见心理问题	/ 6
第 3 节	心理健康教育的意义与途径	/ 10
第 2 章	学习心理调适	/ 18
第 1 节	新生的心理适应与自我调适	/ 18
第 2 节	职校阶段的学习	/ 27
第 3 节	职校学生常见的学习心理问题与应对	/ 29
第 4 节	学会学习	/ 45
第 3 章	自我意识与完善	/ 52
第 1 节	自我意识概述	/ 53
第 2 节	自我意识发展的过程及特点	/ 59
第 3 节	自我意识偏差的调适与完善	/ 65
第 4 节	完善自我、超越自我	/ 74
第 4 章	人际交往	/ 85
第 1 节	人际交往概述	/ 86
第 2 节	人际交往的原则与技巧	/ 94
第 3 节	常见的人际交往问题	/ 103
第 4 节	人际交往问题的调适	/ 108

第 5 章	人格发展与心理健康	/ 112
第 1 节	人格概述	/ 112
第 2 节	学生的人格特征及其完善	/ 119
第 6 章	情绪发展与调适	/ 126
第 1 节	什么是情绪	/ 126
第 2 节	学生常见情绪问题及调适	/ 127
第 7 章	正确对待青春期	/ 139
第 1 节	认识青春期	/ 139
第 2 节	与异性交往	/ 145
第 8 章	正确应对挫折	/ 154
第 1 节	挫折的产生及其影响	/ 155
第 2 节	挫折心理的自我调适	/ 160
第 9 章	善用网络、拒绝网瘾	/ 168
第 1 节	网络与生活	/ 169
第 2 节	常见的网络心理问题	/ 175
第 3 节	学生网络心理调适	/ 181
第 10 章	职业生涯规划与求职	/ 188
第 1 节	选择职业和制订职业生涯规划	/ 189
第 2 节	择业求职	/ 196

第1章



心理健康概述

【案例】

某职校毕业生小林应聘一家公司，在公布录取结果时，他名落孙山。得知消息后，小林深感绝望，割脉自杀，由于抢救及时，幸免于难。随后又传来他被录取的喜讯。原来他的考试成绩名列前茅，但因为统计时出了差错，把他漏掉了。就在他把喜讯告知家人、朋友，准备庆祝时，又有消息传来，他被公司解聘了。

【分析】 你认为公司解聘小林的理由是什么？如果你是公司负责人，你会录用他吗？为什么？

随着社会的进步，人们的物质生活水平逐渐提高，在基本的生存和温饱问题得到解决之后，心理问题便显示出来。同时，伴随着医学的进步、人类卫生习惯和生活条件的改善，许多昔日严重危及人类生命的疾病已经得到有效的治疗和控制，这使得人类的平均寿命延长，各种生理疾病对于生命的威胁不再像过去那样严峻，而心理状况对于生命质量的影响则日益突出。在急剧变化、发展迅速的现代社会，快节奏的生活和激烈的竞争对于人的心理素质提出了更高的要求，人们普遍承受着比以往沉重得多的心理压力，各种心理障碍和心理疾病也比过去出现得更加频繁，并呈现出不断增长的趋势，对于个人幸福和社会发展形成了明显的威胁。

学生对自己的心理健康状况了解与否，直接影响到学习及生活的质量。通过本章学习，我们不仅会充分认识到心理健康和心理健康教育的重要性，还将学会判断一个人心理是否健康的方法，掌握促进心理健康的途径，并养成自觉维护自身心理健康的良好意识。



第1节 健康与心理健康

一、什么是健康

健康在每个人的心目中都处于至关重要的位置，它是人的基本要求之一，也是一个人成才所必备的基础。但什么才是真正的健康？未必人人对此都有正确的认识。

传统观点认为：健康是指人体生理机能正常，没有生理缺陷和疾病。但是，随着社会的发展和科学技术的进步，人们对传统的健康概念提出了质疑。大量的医学实践也表明，许多疾病并不是单纯由生物学的因素造成的，而是由社会的压力所致。随着人们生活水平的提高和物质条件的改善，由恶劣的生活条件所导致的疾病，如结核、痢疾等，已经大大减少，而由于情绪紧张所造成的疾病却大大增加。研究证实，在肠胃疾病的患者中，高达76%的病人是因为情绪紧张而致病的。实际上，不良情绪所带来的危害很多，许多疾病，如气喘、背痛、便秘、偏头痛等，都与不良情绪和恶劣的心境有关。

因此，1948年世界卫生组织(WHO)对健康下了这样的定义：“健康不仅仅是指没有疾病或疼痛，而是一种身体上、精神上和社会上的完全良好状态。”也就是说，健康的人要有强壮的体魄和乐观向上的精神状态，并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系和良好的心理素质。

1989年，世界卫生组织又进一步把健康定义为：“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和道德健康”。这一定义的突出特点是强调人的生理与心理、自然性与社会性的统一。所谓道德健康，就是指不能损害他人利益来满足自己的需要，能按照社会认可的道德行为规范，来约束自己并支配自己的思维和行为，具有辨别真伪、善恶、荣辱的是非观念和能力。

2000年，世界卫生组织又提出了“合理膳食，戒烟，心理健康，克服紧张压力，体育锻炼”的促进健康新准则。

世界卫生组织关于健康概念的发展变化，表明人们传统的健康观正在发生变化，对健康内涵的认识越来越全面。因此，只有躯体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康都具备，才算得上真正意义上的健康。

1. 健康的标准

世界卫生组织提出衡量健康的10项标准是：

- ① 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作。
- ② 处事乐观，态度积极，乐于承担任务，不挑剔。
- ③ 善于休息，睡眠良好。
- ④ 能适应环境的变化，应变能力强。
- ⑤ 对一般感冒和传染病有一定抵抗力。
- ⑥ 体重适当，体态匀称。
- ⑦ 眼睛明亮，眼睑不发炎，反应敏捷。
- ⑧ 牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血。

⑨ 头发有光泽，无头屑。

⑩ 骨骼健康，肌肉、皮肤有弹性，走路轻松。

2. 正确理解健康的内涵

① 健康包括生理健康、心理健康、道德健康、良好的社会适应四个方面。

② 健康是人的基本权利，它与人的“生命、财产”一样不容侵犯。健康是每位公民的权利和义务，我们应当具备主宰自己健康的能力。

③ 健康是生理健康与心理健康的统一，当生理产生疾病时，其心理也必然受到影响，会产生情绪低落、烦躁不安、容易发怒等反应，从而导致心理不适。同样，长期心情抑郁、精神负担重、焦虑的人也易产生身体不适。因此，二者是相互联系、相互依赖、相互促进、密不可分的。

④ 健康不仅仅是个体的一种需求，也是保证社会稳定的重要条件。社会是由个人构成并通过个体发挥作用的，人是构成社会存在的先决条件。因此，社会必然要通过个人的健康来支持，以保证全社会健康稳定地发展。

一个学生要正确理解健康的含义，按照现代健康标准，在社会生活中有意识地培养自己的健康意识，全面提高自己的身心素质，促进身心和谐发展，形成健全的人格。

二、心理健康的概念

心理健康的概念是随时代的变迁，受社会文化因素影响而不断变化的，国内外心理学家、社会学家、医学家等对心理健康问题有不少精辟见解。

《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为：心理健康指个体心理在本身及环境条件许可范围内，所能达到的最佳功能状态，而不是指绝对的十全十美。

心理学家麦宁格(K·Menninger)说：“心理健康，是指人们对于环境以及人们相互之间具有最高效率及快乐的适应情况。不只是要有效率，也不只是要有满足之感，或是能愉快地接受生活的变故，而要三者都具备。心理健康的人应能保持平静的情绪，有敏锐的智能，有适合于社会环境的行为和愉快的气质。”

社会学家波姆(W·W·Boehm)认为：心理健康就是合乎某一水准的社会行为。一方面能为社会所接受，另一方面能为本身带来快乐。

因此，我们认为心理健康主要有四个基本层面的含义：

① 生理机能健全。

② 心身和谐统一。

③ 心理功能与社会行为良好。

④ 积极发展的心理状态。

实践研究证明：良好的人际关系是维持心理健康的重要外部条件；同时，心理健康也是自我意识的健康，只有不断地认识自我，形成正确全面的自我概念，包括正确的自信、自尊、自我理想，自我接纳，开放心灵，不断接受新事物，追求生活的价值和意义，在人际交往中保持良好的人际关系，在工作和生活中不断地发展和完善自我，才能减少心理内部的冲突，减少在社会生活中的挫折和打击，最终保持良好的心理健康状态。



三、学生心理健康的标准

【案例】职校生小杨，中学时学习成绩较好，受到同学的羡慕以及老师和家长的称赞。上职校后，他下决心要保持一流的学习成绩。但是职校的学习与中学的学习相比，学习内容和学习方法上都存在较大的差别，而小杨却仍然按照中学的学习方法对待职校的学业，所以，尽管他非常努力，仍不能获得好的学习效果，在第一学期期终考试时，有一门课不及格。他没有想到第一次考试就会不及格，这对从未经历过失败的他来说，简直太可怕了！当想到放假回家面对同学异样的眼光和父母的责备，以及今后还有那么多的考试，小杨感到非常紧张和羞愧。在强大的心理压力下，他独自出走。虽然家长、同学将小杨找了回来，但是他却再也不敢回学校上课，办理了休学。

【分析】你觉得小杨的心理健康吗？他存在哪些心理问题？

心理健康非常重要，但是怎么判断一个人心理是否健康呢？这是一个比较复杂的问题，因为迄今为止，还难以像检查躯体健康那样检查心理健康。躯体健康与否，可以用专门的仪器通过测量体温、脉搏、血压、心电图、肝功能等，把测出来的数据同正常的的数据作对比，健康与否就一目了然了。心理健康则不然：许多心理现象和规律尚处于未知或知之不多阶段，同时又受不同的社会文化背景、民族特点、经济水平、意识形态、学术思想等各方面因素的影响，至今还没有一个统一的心理健康标准。世界各国的学者通过多年的研究和总结，提出了许多关于心理健康的标准。下面介绍的是世界卫生组织关于心理健康的七条标准。

1. 身体健康，智力正常

学生的主要任务是学习，因此，健康的身体和正常的智力是学生生活和学习的基础，也是衡量学生心理健康最重要的标准之一。身体健康主要指生理功能健全，无重大的遗传疾病等。智力正常主要是指一个人具备参与学习、工作及生活所需要的一般程度的观察力、记忆力、注意力、思维力与想象力，对于职校学生来说，还应特别注重各种实际操作能力；在知识、观念等各方面，能达到作为一个现代公民所要求的基本标准。

2. 情绪健康

情绪状态是心理健康的重要指标，它可以反映个体的心理健康状况和水平。情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快，表现为：能经常保持愉快、开朗、乐观、满足的心境，对学习、生活和未来充满希望；虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验，但能适当发泄、主动调节和控制情绪，不为情绪所控，做情绪的主人而不做情绪的奴隶，不因为情绪影响正常的学习和生活。

3. 具有较强的意志力

意志是推动人们采取各种行动，克服困难以达到预定目标的心理过程。意志健全者为实现预定目标，在行动中能表现出较多的自觉性、果断性、顽强性、自制力，能机智灵活地克服困难，坚韧不拔，持之以恒。学习是一项艰苦的脑力劳动，所以心理健康的学生还必须是意志坚强的人，他们能够通过自己的学习和社会实践培养良好的意志，面对生活、学习中的困难与挑战，不妥协不退让，能够采取克服困难的行动。

4. 人际关系和谐

人类是具有社会性的高等动物，与人交往和共同生活是全人类的共有现象，合群、交往和沟通是人的正常心理需要。一个心理健康的学生，必定是一个善于与人交往的人，与他人关系融洽，有对他人表示理解、同情或爱的能力，尊重他人，尊重自己，关心他人，热爱他人，也需要他人。这种人能容忍他人的缺点与不足，乐于与人交往，在与人交往中有安全感、舒适感和满意感。

5. 社会适应良好

进入一个新的学校，如进入职校后，要完成由普通中学生向职校学生的角色转变，适应职校的学习特点和方法，适应职校里的各种人际交往、自然环境和社会环境。心理健康的人能够较好地适应环境，他对自身所处的环境有客观的认识和评价，始终使自己与社会保持良好的接触，有理想但不脱离现实，能面对现实调整自己的需要与欲望，敢于面对生活和学习中的各种困难与挑战，使自己的思想行为与社会协调统一。

6. 拥有完整和健康的人格

人格是一个人的稳定的心理特质的总和。

人格完整是指具有健全统一的人格，即个人所想、所说、所做的均协调一致。

人格健全发展是学生心理健康的重要标准。心理健康的人，人格结构的各方面包括气质、能力、性格、兴趣、动机、信念、理想、人生观等发展平衡；思考问题的方式适中、合理；在学习和生活中，能够做到自信、自尊、自重以及尊重他人；对自己有较为明确的了解，能客观地认识自己和评价自己，对自己的优缺点有正确的评价，既承认自己的能力和才干，又承认自己的不利条件或限制因素；对自己提出的要求恰当，能够调整自己的言行举止，使之与所处的社会环境相协调；待人接物恰如其分，与社会发展步调一致；对外界环境的反应适度、言行一致，能适应生活环境。

7. 心理行为符合年龄特征

在人的一生中，不同的年龄阶段有不同的心理特征和行为表现。一个心理健康的人，其心理特征和行为表现符合其年龄特点。职校学生正值青春年华，应活泼好动、朝气蓬勃、勤学好问。如果老气横秋、老态龙钟，或者经常耍小孩脾气、喜怒无常，则是心理不健康的表现。

上述心理健康的7条标准是判断学生心理是否健康的静态标准，它为我们提供了心理健康的个性或行为的一般参考模式。与此同时，在判断一个人心理是否健康的时候，还要把他放到他所处的文化和历史的环境里面去来看待——即心理健康的动态标准。心理健康常常是相对的，因为人们的道德准则、价值观念、文化环境等存在差异，对同一件事情观察的角度不一样，对其的认知也就会不一致。当然，这种不一致在更多的情况下，可能只是程度的不同。

四、心理健康的隐形杀手——亚心理健康

【案例】我叫小丽，是一个16岁的中职女生，一直以来就对自己缺乏信心。譬如小时候，很想参加绘画班，后来发现很多报名者都接受过训练，我一点儿基础也没有，担心参加后会出丑，就放弃了报名，后来很多事情都是担心会出丑就放弃了。



在的日常生活中，我非常在意别人的看法，总担心别人会不高兴，很多事情都按照别人的意愿去做，结果我做得很不舒服。

我觉得身边的人自信心都很强，也很希望像他们一样，但是我总做不到。特别是上了职校以后，情绪更加低落，不愿意见人，不愿意回家。一想到邻居家的好朋友小丽上了市重点高中，以后就会考大学，有光明的前途，而自己呢，既不聪明也没能力，就对自己的前途充满失望。

【分析】小丽的状态属于什么问题呢？

在现代社会，心理健康对于每一个人来说都非常重要。对心理健康的重要性怎么高估也不过分，因为心理健康所能带给我们的，不仅仅是心理健康本身，更多的是潜能的实现，以及更高的生活质量与更多的幸福感！过去，一般将心态正常与否划分为心理健康与心理障碍两种，但完全的心理健康和真正的心理障碍者或心理“病人”毕竟是少数，绝大多数人都处于中间状态，如果我们把健康的心理比作白色，不健康的心理比作黑色，那么介于白色和黑色之间的灰色心理，即是所谓的亚心理健康状态。由于它处于心理健康与心理障碍两种状态之间，因而又被人们称之为“第三心理状态”，正如上述案例中所述的心理状态。

比较严重的亚心理健康是一种比较痛苦而又显得无奈的心理状态，当事人充满了无望、无力、无助等负面的心理感受。较严重的亚心理健康者的共同体验是：我们没有心理疾病，但似乎心理又不怎么健康；我们什么心理体验都可能有，却少有幸福感。“没有心理障碍与疾病，但又感觉心理不健康”，这就是第三心理状态的心理学定义。亚心理健康者在一般情况下也能正常学习、工作和生活，但总体上看，生活质量差、工作效率低、极易疲劳，同时伴有食欲不振、失眠健忘、心绪不宁等表现。他们自感活得很累，到医院却查不出任何的病症。最新心理科学研究发现，现代社会中 60%~70%的人都程度不等地处于这种状态，其比例之高应该引起人们足够的重视。

严重的亚心理健康状态导致人们不能保持正常的生活质量和良好的工作状态。在家庭生活、情感交流、人际沟通、知识学习、精细操作、创造性劳动等方面，无不使人们体会到困惑、压抑、郁闷等不健康的心理感受，从而使得家庭生活失调、工作效率低下、学习成绩滑坡、人际交往困难等不良的现象频繁出现，严重妨碍了正常的生活、学习、工作。

第2节 职校学生身心发展特点 及常见心理问题

一、职校学生的身心发展特点

职校学生的心理发展表现出阶段性的差异性特征，主要体现在不同年级的心理发展特点不同。

1. 入学适应阶段(新生适应期)

新生刚进入职校,面对的是从中学生活到职校学生生活的一系列急剧的转变:生活环境变了,生活条件变了,人际关系变了,学习的方式、方法变了。这些变化使他们一时难以适应,原有的、习惯了的心理机能被打乱了,心理定式被破坏了。在陌生环境中,只有努力去适应新环境,建立新的心理结构,才可以实现新的心理平衡。

另外,新生也要面对自己本身的一些变化,职校学生的生理和心理发展处在一个较为特别的阶段,具有与以往不同的特点。他们的成人感和独立性明显增强,智力、思维发展到一定的高度,性意识与性需要萌生,情感丰富而激烈;与此同时,心理特点上又表现出独立与依赖、交往需要与孤独、理想与现实等许多的矛盾。因此这一时期(一般是一年级)突出的问题主要是如何适应职校生活,建立起新的人际关系。

每一位进入职校的学生,如果不能察觉到自己的变化,不能正视自己的这些变化并成功地调整,就不能将现在的“我”与过去的“我”和将来的“我”很好地统一起来,出现对自我意识的模糊,带来自我同一性的混乱,从而在生活中表现出迷茫无措的混乱状态。入学适应阶段是整个职校阶段最困难的时期,适应得不好,会影响到整个职校时期的学习和生活。适应期的长短因人而异,大约要一个学期左右,适应能力强的人所需时间少一些。

2. 稳定发展阶段(发展期)

这是职校学生生活全面发展和深化的阶段。在这一阶段,学生完成了教学计划规定的各门课程的学习,自我意识水平提高,自我设计的倾向明显,自我心理调控的能力亦有所增强。尽管学生在心理反应上会有各种各样的表现,但主要还是集中在对学习的态度、对知识的认可度、对学习的自我效能感、对学习的动机水平与成就感、对学习成就(或失败)归因的认识上。人际关系方面,人与人之间的关系基本稳定并逐渐发展,社交圈子也逐渐扩大,随着自我意识的进一步增强,对自尊、爱和归属的需要更加凸显。因此,本阶段的学生努力寻求可靠、亲密的关系。

进入相对稳定的时期后,学生们基本适应了新的学校生活,新的心理平衡已初步建立起来,这也是学生成长、成才的关键时期。这一时期时间较长,一般要到毕业前夕。在这一阶段中会遇到许多新问题、新情况,需要做出抉择和回答;这一阶段突出的心理问题是:恋爱与性心理健康,成才道路的选择与理想的树立,学习目标的实现与学习态度的端正,学习方法的掌握及优良的学习心理结构的形成。这个时期是人生观的形成时期,也是实现教育目标的关键时期。

3. 准备毕业阶段(成熟期)

这一时期是职校学生从学生生活向职业生活过渡的时期,他们又将面临新的挑战,是继续深造还是就业,择业就业中双向选择的压力等,又使学生的心理掀起波澜。不过,此时的学生已接受了专业训练和校园生活的磨砺,自主感较强,自我意识也有了提高,对未来的生活道路会产生种种设想,而这些设想多数与现实有一定距离。

在这一时期,职校学生必须开始做走向社会的心理准备。进一步深入了解社会,把握好自己在生活中的位置,是所有学生面临的任务。这一阶段是对学生各方面素质进行综合考验的阶段,但同时又是进一步促进学生心理成熟的阶段,此时期学生的主要心理特点是:具有紧迫感、责任感和焦虑心理。



二、学生常见的心理问题

职校学生心理发展处在由不成熟走向成熟但尚未成熟的心理断乳期,受人际关系紧张、经济困难压力、失恋失控、学业与就业受挫等影响,常常会出现各种心理困扰与心理问题。

1. 环境适应问题

环境适应问题主要发生在新生中。从普通中学进入职校是人生的一个重要转折,对于大部分新生来说,进入职校,面临的是新地域、新校园、新同学、新老师,许多方面都发生了很大的变化。住校的多数学生第一次远离家门,生活自理和自立能力弱,因此有相当一部分学生不能很快、很好地适应学校生活,表现为没有食欲、失眠、神经衰弱、烦躁不安等。也有部分学生由于没有被好的学校录取、专业与愿望不相符、现实的学校与理想中相差甚远,因而形成强烈的不满情绪,甚至想转专业、退学等,很容易在心理上产生强烈的不适应,如不能及时进行调整,就会造成心情抑郁、焦虑、孤独、自卑等问题。

2. 学习问题

学习是职校生活的主旋律。学习进度快慢、学习内容简繁、学习难度大小、学习成绩好坏,都会使学生的心理状况发生变化。由于职校的学习内容、特点、方法和进度等都与普通中学的教学有较大差异,因此有相当一部分学生不能很快适应,表现为学习压力大、学习动力不足、学习目的不明确、注意力不集中、学习动力功利化等。例如,有的学生会感到学习压力大或学习难度增加,有的学生无端地担心考试失败,从而产生焦虑心理;还有的学生学习目的不明确,学习动力不足,为了应付考试和应对人才市场的竞争而被迫学习,缺乏学习的真正动力;面对比普通中学宽松的学习环境,缺乏自我约束力,学习成绩不佳,而成绩不佳反过来又影响学生心理的健康发展。

3. 人际关系问题

社会心理学的调查研究表明,良好的人际关系是一个人心理正常发展、个性保持健康、生活具有幸福感的重要条件之一。人际关系不良是影响心理健康的重要因素。一般学生都渴望友谊,希望增强人际交往能力,但是在实际交往过程中,由于缺乏交往技巧和能力而不敢交往,或者由于不良个性造成不能被人理解、经常与人拌嘴怄气,或者在别人面前表现出不自在,担心受到攻击和惩罚而表现出焦虑和恐惧等,常常使自己处于心理封闭而又渴望建立良好人际关系的心理冲突中,从而影响心理健康。

4. 情绪问题

学生的情感丰富而强烈,具有一定的不稳定性与内隐性,表现为情绪波动大,容易受外界和暂时因素的影响,情绪容易被激发,而且难以控制在适当的范围内。他们常常因一点小小的成功而沾沾自喜,也容易因一次小小的失败而一蹶不振,甚至无法控制自己的情绪,特别是对负面情绪的控制相对较弱,表现为情绪高低不定,易怒,难以驾驭自己的情感,不能保持一种常态的心理状态。例如,有的学生恋爱失败,就很难从失恋的阴影中走出来,更有甚者还会轻生。一个人如果长期处于负面情绪的状态下,或处于激烈的情绪状态下,往往会发生情绪问题。在这种情况下,正常的心理和生理活动会受到影响,出现很多异常的心理和行为,如果不及时采取各种调适措施,就可能引发严重的后果。

5. 自我认知问题

自我认知是自我意识的主要内容。职校阶段是自我意识逐步完善的阶段，如果不能客观地认识和评价自我，便会出现自我认知偏差，甚至造成自我认知障碍。学生常见的自我认知问题有以下几种。

一是自卑。自卑是由于过多的自我否定而产生的自惭形秽的体验。有自卑感的学生轻视自己，过分看重自身的缺点，否定自身的长处，常表现出胆怯、畏惧、怀疑、担心被人嫌弃和拒绝，在行为中多有回避倾向。

二是自负。自负是过高估计自己的一种自我认知。自负的学生往往以自我为中心，表现出很强的优越感，好表现炫耀自己，夸大自身的优点，而对他人则过多指责，挑三拣四，盛气凌人。

三是虚荣。虚荣是一种复杂的心理现象，它借用外在的、表面的东西来弥补自己的不足，以赢得别人的注意和赞扬。虚荣心重的学生往往将追求荣誉或引起他人注意、羡慕与赞赏作为生活的重心，因此常常不择手段。他们很注意别人对自己的评价，又嫉妒任何比自己强的人，因此，他们容易出现较强的自我冲突和情感波动，背上沉重的包袱，导致心理过度紧张，从而产生异常行为。

6. 情感问题

从生物学的角度来说，职校学生性身心发育已经初步完成，但从心理角度来说，他们又尚未成熟。因此，情感问题或者说性心理问题表现为：一是对性知识好奇，对异性渴望，有性冲动，但又不知道如何把握感情冲动的尺度等；二是对如何正确处理爱情与学业的关系，如何处理爱情与性的关系等认识不清。

面对性和爱情，如果不能很好地处理其中产生的问题，不能从中获得全新的自我体验与人格塑造，就会迷失自我，产生忧虑、困扰、苦恼、烦躁等心理不适。

7. 择业问题

我国当前的择业、就业逐步实现了市场化，加上各种学校毕业生人数逐年增加，学生面临越来越严峻的就业形势，就业难的问题日益突出。由于学生心理上具有不成熟和不稳定的特点，在严峻的就业形势面前，在激烈的求职竞争中，不少学生产生了诸如压力过大、焦虑之类的心理问题和心理障碍，从而直接影响了他们的顺利择业和就业。

8. 特殊群体的心理问题

近几年来，家庭经济困难学生的思想、学习、生活已受到社会各界的广泛关注，学校也采取各种资助办法，力图解决这些学生的生活问题。但这仅仅缓解了他们的经济压力，其心理问题并未得到缓解。家庭经济困难的学生与其他学生相比，更多地会表现出自卑而敏感、人际交往少、行为比较偏激等特点，尤其是家庭经济困难而学习成绩不理想的学生，心理负担更重。

另外，还有一批网络成瘾的学生。这部分学生在心理上对网络形成依赖，每天花大量时间泡在网上，沉迷于虚拟世界，自我封闭，与现实生活产生隔阂，不愿甚至不能与人正常交往和交流，久而久之，就会影响学生的正常认知、情感和心理，甚至会导致日常生活和学习中举止失常、神情恍惚。

正确认识学生存在的心理问题，对于我们有针对性地做好心理健康教育工作具有重要的指导意义。



【心理互动训练】

你的心理有问题吗？

1. 活动任务

说说你所知道的各类学校学生因心理问题而引发的事件，收集身边心理不健康的行为表现，并对学生出现心理问题的原因谈谈你的看法。

2. 活动目标

了解心理健康标准，树立正确的心理健康评判理念。

3. 活动要求

每5~7名同学组成一个学习小组，每个学习小组收集一个发生在自己身边的心理不健康的案例，并代表学习小组加以介绍。

4. 活动考核

每个学习小组选派一名代表与任课教师组成评委，对各学习小组的介绍进行评价。

第3节 心理健康教育的意义与途径

【案例】

20世纪初，美国有一位来自康涅狄格州，就读于耶鲁大学商学院的名叫比尔斯的大学生。比尔斯与他的哥哥住在一起，他哥哥患有癫痫，俗称“羊角风”，发作时四肢抽搐、吐白沫、声似羊鸣，痛苦万分，使他非常害怕。比尔斯听说此病能遗传，总担心自己会像哥哥一样，终日生活在恐惧之中。终于，1900年他因心理失常，被送进精神病院。住院期间，他亲眼目睹了精神病人所受到的种种粗暴、残酷的待遇和非人的生活，不胜悲愤，同时有感于社会对心理异常者的歧视、偏见和冷漠，在病愈出院后，他根据自己3年来的亲身经历和体会，用生动的文笔写了一本书——《一颗自我发现的心》。1908年3月该书出版，美国哈佛大学心理学教授威廉·詹姆斯给予了高度评价，并为此书作序。康奈尔大学校长列文斯通·法兰等名人也被此书所感动，纷纷支持比尔斯。1908年5月，世界上第一个心理卫生组织“康涅狄格州心理卫生协会”诞生。1909年2月，在比尔斯等人的积极努力下，“美国全国心理卫生委员会”在纽约成立。此后，心理卫生运动不仅在美国发展迅速，而且扩展到世界各国。

一、达到心理健康的途径之一——心理健康教育

当了解了什么是健康后，便能够清楚地知道，心理健康教育是健康教育的一个重要方面，因为健康教育不仅要使人的身体健康，而且是一种涉及智能、心理和社会层面的过程。心理健康教育作为达到心理健康的途径，既是学生自身健康成长的需要，也是社会发展对人的素质的要求。学生心理健康教育是根据学生身心发展特点，从心理实际出发，运用有关心理教育的方法和手段，有目的、有组织、有计划地对学生心理素质的各个方面进行积极的教育与辅导，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面发展和素质全面提

高的教育活动,是培养高素质、高质量人才的重要环节。因此,对学生及时有效地进行心理健康教育,是现代教育的要求,也是广大教育工作者所面临的一项紧迫任务。

20世纪20年代初,针对学生在择业求职及职业适应方面存在的种种困难,美国设立了专门提供职业指导的机构,在学校内成立了教育与职业辅导中心,这就是美国所谓的“职业指导运动”。这些机构除了进行职业指导外,对学生的学习困难、行为障碍等方面的问题也进行指导。30年代以后,随着心理测量学的发展,各种测量工具的使用,使学校的指导具有鲜明的心理学色彩,现代学校心理咨询开始逐渐形成。至20世纪60年代,面向在校学生的学校心理咨询以及面向社会的心理卫生咨询在世界各国得到普及,我国自20世纪80年代以后心理咨询工作也有很大发展。

心理咨询在帮助人们妥善处理学习、交往、适应等方面存在的心理问题上,所起的作用是不可否认的。教育是学校的根本功能,充分发挥教育功能,才能使全体学生的心理得到健康的发展。在学校教育中,强调的是心理健康教育,心理咨询是心理健康教育的一个方面。

二、心理健康教育的意义

1. 心理健康教育是学生自身发展的需要

① 有利于学生的身体健康发展。学生正处在身体机能迅速成熟的时期,开展心理健康教育,及时有针对性地让学生了解和掌握心理健康教育的内容,使学生知道什么是健康和不健康的心理,有利于促进学生身体健康发展。

② 有利于提高学生的学习效率和生活质量。健康的心理对提高学习效率和生活质量有重要的作用,对发挥竞赛技能更为重要。一个心理健康的人朝气蓬勃、开朗乐观,学习和工作积极。而一个心理不健康的人常常心神不定,思虑过多,不能集中精力于学习和工作上,既影响工作效率,也大大妨碍创造才能的发挥。

③ 有利于学生智力与个性的和谐发展。心理健康对于促进学生的智力与个性和谐发展,发挥学生最大的聪明才智和培养职业人才具有重要意义。一个人重视心理健康,可使大脑处于最佳状态,更好地开发大脑潜能,充分发挥各种能力,促进个性的和谐发展。

④ 有利于学生心理疾病的防治。心理疾病的发生,有一个从量变到质变的过程。重视学生的心理健康,就能防止和消除产生心理疾病的各种因素,以预防病变的发生和发展。人的心理疾病,大多数是在成长过程中受到各种社会因素的影响而逐渐形成的。如果发现学生有了心理病变的苗头,就应及时采取适当措施,使它在量变过程中终止和消失,如果确实患了心理疾病,应及早给予积极的治疗,使之尽快恢复健康。

⑤ 有利于学生取得事业成功。目前我国职校毕业生找工作实行供需见面、双向选择、择优录用等方式,择业的竞争必然会使学生心理上产生困惑和不安定感。面对新形势,职校学生要注意保持心理健康,培养自立、自强、自律的良好心理素质,锻炼自己的社会交往能力,使自己在复杂的社会环境中,做出适宜自己角色的正确抉择,敢于面对困难、挫折与挑战,追求更加完美的人格,为事业成功奠定坚实的心理基础。

总之,心理健康教育对学生自身发展具有积极的作用,开展心理健康教育刻不容缓。有专家称心理健康教育是德、智、体、美、劳等各育的“中介”和“基础”,没有良好的



心理品质,其他各育不但无从落实,更不可能得以发展。

2. 心理健康教育是学校加强文化科学素质教育的需要

人的整体素质由生理素质、心理素质、社会文化素质和政治素质等构成。生理素质是先天遗传的,是其他几类素质的载体和存在、发展的物质基础,处于人的整体素质发展的基础层次。社会文化素质、政治素质是素质的主要内容,处于人的素质发展的最高层次,对其他几类素质起主导的作用,决定着素质发展的方向,体现着人的本质特征。而心理素质包括学习能力、思维能力、操作技能、人格、情感、意志等方面,居于生理素质与社会文化素质之间,是个体遗传、社会环境、教育相互作用的结果。它既影响着生理潜能的发挥、生理健康的状况,又影响着社会文化素质的形成和发展水平。

心理素质教育为人的全面发展提供了坚实的心理基础。健康的心态和良好的心理素质是学生顺利完成学业的重要保证。对于学生来说,拥有健康的心理至关重要,他们不仅应当具备较强的学习能力、逻辑推理能力、创新能力和综合分析能力,而且必须具有健全的人格、稳定的情绪、较强的适应力、耐挫力、自制力、社交能力以及宽宏大量、团结容人的品质。学生只有具备了这些良好的心理素质,才能适应现代社会的激烈竞争和快速变革。反之,将会出现种种心理失衡、人际冲突,经不住困难与挫折的考验,恐怕连最起码的生存能力都会丧失。因此,学校注重培养学生的健康心理,是人才培养不可缺少的环节。

3. 心理健康教育的是社会发展的客观要求

当今世界的竞争,实质就是教育和人才的竞争。诸多研究证实,超群的智慧、稳定的情绪、顽强的毅力、完善的个性、良好的适应环境能力、随机应变的机智等高品味的心理素质,已成为最具竞争力的人才资源的要素。

时代对教育提出了挑战。现代教育需要更新教育观念,重视心理健康教育,通过充满情感的教育方式培养学生良好的心理素质,启发学生自我认识、自我调适、自我激励、自我教育、自我实现,充分调动学生的积极性,挖掘学生的潜能,发挥学生在教育中主体地位的作用。

综上所述,对学生进行心理健康教育势在必行,不仅具有紧迫的现实性,更具有深远的历史意义。心理健康教育关系到学生自身的发展、教育的质量、国家与民族的未来。

三、心理健康教育的途径

【案例】小刘初中成绩较好,中考发挥不够理想,进入一个职校学习,他有信心在新的学校中取得好成绩。但是第一学期期末,本来踌躇满志准备获取奖学金的他未能如愿,从此情绪一落千丈,变得郁郁寡欢,无心学习,也无法处理好与同学的关系,还整夜失眠。最后不得不去医院精神科检查,诊断结果是他患了抑郁症。

不少学生有抑郁现象,究其主要原因,是由于自我价值没有得到很好的体现,对自己进行否定。一般这样的学生情绪都比较低落、不稳定、不爱搭理人,做事情没有兴致,时间长了,容易造成不良情绪积聚,对学习、生活造成影响,严重的则会患上抑郁症。这就需要周围的人群关注他们,给他们温暖。有这种情绪的学生也要多和身边的朋友谈心、交流,释放自己的压力以缓解这些症状,从而恢复到正常状态。

如何对学生进行心理健康教育呢？具体地说，主要应该从以下几个方面进行教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强忍受挫折、适应环境的能力。

1. 树立正确的人生观和世界观

树立正确的人生观和世界观有利于确定积极的人生目标。积极的人生目标能提高人承受压力与挫折的能力，保持积极乐观的状态，并使人懂得生命存在的意义。树立正确的人生观和世界观有助于人们科学地认识社会，对人生采取适当的态度和行为，并正确体察和分析客观事物，做到冷静而稳妥地处理各种事情。

树立正确的人生观有益于学生塑造健康的人格。一个有着崇高理想的人同时也是一个富有的人格魅力的人。具有正确的人生观和世界观的学生，能敏锐而客观地认识世界，在工作中富有创新和开拓精神，敢于并乐于把爱慷慨地奉献给他人与社会。

2. 学习心理健康知识

心理健康知识是学生自我了解和自我调试的重要理论武器。每个学生都应当加强心理卫生意识，通过学习心理健康的理论课程、聆听心理健康讲座、阅读心理健康书刊，提高自己对人对事的认知能力。

3. 培养良好的生活习惯

养成良好的生活习惯是一个人身心健康的重要保障。一般来说，一个拥有较多良好习惯和较少不良习惯的人，其心理健康水平一定很高。世界卫生组织认为，有害健康的不良生活习惯主要有：吸烟、饮酒过量、不恰当地服药、体育运动不够或突然运动量过大、吃热量过高和多盐的食物及饮食没有节制；不接受合理的医疗处理，信巫不信医；对社会压力产生适应不良的反应；过破坏身体生物节奏和精神节奏的生活等。

4. 积极参加健康有益的活动

健康有益的活动可以使学生不断获得新知识，丰富自己的生活，开阔思路并在活动中充分发挥自己的聪明才智，体验到成就感和充实感。在参加活动的过程中，还可以培养自己的兴趣爱好，陶冶性情，使身心获得有益的放松。

5. 正确认识自己，培养接纳自我的态度

心理学研究表明，对自己的认识和评价与本人实际情况越接近，社会适应能力就越强。相反，那些全盘否定自己或者盲目夸大自己的人，不仅常常会有焦虑、紧张情绪，而且还会出现过于歪曲自我和现实的危险，从而导致适应障碍。

在日常生活中，可以通过与他人的横向比较，与过去的自我纵向比较，来认清自己；同时不苛求自己，不为自己存在的缺点和不足而沮丧，不以己之长比人之短，也不以己之短来比人之长；确定目标时尽量符合自己目前的实际情况，目标过高难以实现，会感到挫折和压力，目标过低轻易取胜，易滋生自负心理。因此，客观的自我评价、接纳自我的态度，对于促进心理健康至关重要。

6. 求助心理老师或心理咨询机构，获得心理知识

心理老师具备较雄厚的理论功底和生活经验，对学生面临的心理问题有良好的解答方式和处理技巧。心理咨询指是运用心理学的方法和技巧，帮助来访者自强自立的过程。从心理咨询具有治疗功能的角度来说，心理咨询属于心理治疗。

作为一种治疗方法和治疗手段，心理咨询的对象主要是正常人和有轻度心理障碍的人。通过咨询者与求询者的交谈、指导，针对求询者的各种心理适应和提出的问题，帮



助求询者正确地认识自身心理问题的根本原因；引导求询者更有效地面对现实，为求询者提供建立新型人际关系的机会；增加求询者的心理自由度，帮助求询者改变过去的心理异常，最终恢复健康的心理。

【拓展阅读】

去心理咨询的人一定有心理问题吗？

有些同学认为：去心理咨询的人一定有心理问题。果真如此吗？

诚然，帮助来访者防治或治疗心理疾病，是心理咨询的重要工作。但是，心理咨询或者心理卫生工作的工作范围远非此一项。心理卫生工作者认为，心理卫生有三级功能：初级功能，即防治心理疾病功能，旨在及时发现心理异常者并采取相应措施，避免发生恶性事件；中级功能，完善心理调节功能，旨在帮助学生加强对自己、他人和社会的了解，学会自我调节，增强承受挫折的能力和适应社会的能力，保持积极乐观的情绪；高级功能，即发展、健全个体和社会功能，旨在帮助学生认清自己的潜力所在及影响因素，保持良好的心态和积极的生活方式，从而保持充沛的精力，有效率地工作，全面充分地发展自己，幸福而创造性地工作和生活。

学校开展心理卫生工作的主要方面在于中、高级功能。所以，不仅心理疾病患者可以接受心理咨询和心理卫生知识，心理健康者同样也可以接受心理咨询和心理卫生知识。认为只有心理疾病患者才需要心理咨询，是对心理卫生功能缺乏了解所造成的误解。

在国外，心理咨询是一项很普遍同时也很受欢迎的工作。国外的学校把心理咨询称为心理辅导，并认为辅导的最终目的是协助当事人认识自己、接纳自己，尽量发挥自己的潜能，使人生有综合并丰富的发展，迈向自我实现。可见，他们的工作重点在于人的心理保健与发展。在海外，接受心理咨询者一般都是有身份和地位的人，因为这些人有经济基础，能够支付得起咨询费用，也具有心理保健的意识。现代社会造成人的心理失衡的因素增多，心理问题日益突出，处于心理不成熟期的学生，学习一点心理卫生知识，接受一点心理卫生指导，是有益处的。

著名健康学者马斯乐指出：“心理健康比生理健康更重要。”美国心理学家曾对 15000 名儿童进行了几十年追踪研究，将其中最成功的 150 名与最不成功的 150 名做了详细比较，发现他们在智力上没有大的不同，他们最大的差别在于情感、社会适应力、自信心、坚持力等心理素质方面。非智力因素是人才成功的主要因素，这一点已经逐渐得到公认。而提高心理素质和心理健康水平，就要靠每个学生提高心理健康意识，主动学习心理健康知识，自觉维护和调适自己的心理健康水平。

心理健康教育不是只针对有心理问题和心理困扰的学生，它对每一个学生的成长发展都有重要意义。如同医学与人们的关系，我们不是生病了才需要医学，学习医学常识、做好预防和保健更重要。每个人在不同的年龄阶段，都有心理发展方面的问题，做好心理保健，不仅仅是为了减少心理障碍的发生，预防和治疗心理疾病，更有助于开发学生的潜能、健全人格和增强适应能力。

21 世纪对人才标准提出了更高的要求。作为一名学生，只有好的学习成绩，却不懂

得与人交往，是个寂寞的人；只有高智商，却不懂得控制情绪，是个危险的人；只有推理能力，却不了解自己，是个迷惘的人。对学生进行心理健康教育的目标，就是帮助学生追求一种更积极的人生境界，达到更高层次的适应，实现更充分的自我价值，促进身心和谐全面发展。

【心理自测】

你的心理健康吗？

下面是一组帮助你了解自己心理健康状况的测试题，共有 70 个问题。请对照自己的情况，基本符合的记 2 分，有点符合的记 1 分，不符合的记 0 分，不清楚的也记 0 分。回答时不必仔细考虑，要尽快回答。

1. 如果周围有喧闹声，不能马上睡着。
2. 常常怒气陡生。
3. 梦中所见与平时所想的不谋而合。
4. 习惯与陌生人谈笑自如。
5. 经常精神萎靡。
6. 常常希望好好改变一下生活环境。
7. 不愿意破除以前的规矩。
8. 稍稍等人一会儿就急得不得了。
9. 常常感到头有紧箍感。
10. 对周围很小的声音也会注意到。
11. 很少有哀伤的心情。
12. 常常思考将来的事情并感到不安。
13. 孤独一人时常常心烦意乱。
14. 自以为从不对人说谎。
15. 常常担心环境不安全。
16. 经常担心别人对自己的看法。
17. 经常以为自己的行为受别人支配。
18. 做以自己为主的事情，常常非常活跃，全无倦意。
19. 常常担心发生地震和火灾。
20. 希望过与别人不同的生活。
21. 自以为从不怨恨他人。
22. 失败后，会长时间地陷于颓丧的心情。
23. 兴奋时常常会突然神志昏迷。
24. 即使最近发生了什么事，也往往毫不在乎。
25. 常常为一点小事而十分激动。
26. 很多时候天气虽好却心情不佳。
27. 工作时，常常为一点小事而十分激动。
28. 不希望别人经常提起自己。



29. 常常对别人的微词耿耿于怀。
30. 常常因为心情不好而感到身体的某个部位疼痛。
31. 常常会突然忘却以前的打算。
32. 睡眠不足或者连续工作都毫不在乎。
33. 生活没有压力，意志消沉。
34. 学习和工作认真，有时却有荒谬的想法。
35. 自认为从没有浪费时间。
36. 与人约定事情常常感到头痛。
37. 看什么都不顺眼时常常感到头痛。
38. 常听见别人听不见的声音。
39. 常常毫无缘故地快活。
40. 一紧张就直冒汗。
41. 比过去更厌恶今天，常常希望最好出些变故。
42. 自以为经常对人说真话。
43. 往往漠视小事而无所长进。
44. 紧张时脸部肌肉常常会抽动。
45. 有时认为周围的人与自己截然不同。
46. 常常会粗心大意地忘记约会。
47. 爱好沉思默想。
48. 一听到有人说起仁义道德的话，就怒气冲冲。
49. 自以为从没有被父母责骂过。
50. 一着急总是担心时间，频频看表。
51. 尽管不是病，但常常感到心脏和胸口发闷。
52. 不喜欢与他人一起游玩。
53. 兴奋得睡不着觉，总想干些什么。
54. 尽管是微小的失败，但总是归咎于自己的过失。
55. 常常想做别人不愿意做的事情。
56. 习惯于亲切和蔼地与别人相处。
57. 必须在别人面前做事情时，心就会激烈地跳动起来。
58. 心情常常随当时的气氛变化很大。
59. 即使是自己发生了重大事情，也好像不是自己的事那样思考。
60. 往往因为极小的愉悦而非常激动。
61. 心有所虑时常常情绪非常消沉。
62. 认为社会腐败，不管怎么努力也不会幸福。
63. 自认为从没有与人吵架。
64. 失败一次后再做事情非常担心。
65. 常常有堵住嗓子的感觉。
66. 常常视父母兄弟如路人一般。
67. 常常与初次见面的人愉快交谈。

68. 念念不忘过去的失败。

69. 常常因为事情进展不如自己想象的那样而怒气冲冲。

70. 自认为从未生过病。

结果解释:

32分以下: 心理健康状况良好。

33~47分: 心理健康状况较好。但要总结一下得分情况, 如果某种类型的问题得分过高, 就要自我检查某一方面的心理健康状况, 找出病因并对症治疗。

48~61分: 心理健康状况一般。要调整自己的心理状况, 特别是要找出得分高的症状类型的原因, 及时治疗。

62~76分: 有心理疾病的征兆, 最好去做心理咨询, 进行缜密的分析。自我检查哪些方面症状最严重, 以便采取对应的治疗方法。

77分以上: 可能已经患有某种程度的心理疾病, 建议去接受心理医生的诊断和治疗。

【拓展阅读】

只为今天

被誉为人类出版史上第二大畅销书的卡耐基的《快乐的人生》, 为我们提供了培养快乐心理的秘诀。他认为: “有了快乐的思想 and 行为, 你就能感到快乐”, 并提出了“只为今天”的忠告:

1. 只为今天, 我要很快乐。林肯所说的“大部分的人只要下定决心都能很快乐”这句话是对的, 快乐是来自内心的, 而不是存在于外部。

2. 只为今天, 我要让自己适应一切, 而不是试着调整一切来适应我的欲望。我要以这种态度接受我的家庭、我的学业和我的运气。

3. 只为今天, 我要爱护我的身体。我要多加运动, 珍惜健康; 不损伤它, 不忽视它; 使它能成为我争取成功的好基础。

4. 只为今天, 我要加强我的思想。我要学一些有用的东西, 绝不做一个胡思乱想的人。我要看一些需要思考、需要集中精神才能看的书。

5. 只为今天, 我要用三件事来锻炼我的灵魂: 我要为别人做一件好事, 但不让人家知道; 我还要做两件我并不想做的事, 而这就好像威廉·詹姆斯所建议的, 是为了锻炼。

6. 只为今天, 我要做个讨人喜欢的人。外表要尽量修饰, 衣着要尽量得体, 说话低声, 行动优雅, 丝毫不在乎别人的毁誉。对任何事都不挑毛病, 也不干涉或教训别人。

7. 只为今天, 我要试着只考虑怎么度过今天, 而不把我一生的问题都在一次解决。因为我虽然连续12个钟点做一件事, 但若要我一辈子都这样做下去的话, 就会吓坏我。

8. 只为今天, 我要订下一个计划。我要写下每一个钟点该做些什么事。也许我不会完全照着做, 但还要订下这个计划。这样至少可以免除两种缺点: 过分仓促和犹豫不决。

9. 只为今天, 我要为自己留下安静的半个钟点, 轻松一下。在这半个钟点里, 我想做什么就做什么, 什么都不用管。

10. 只为今天, 我要心中毫无惧怕。尤其是不要怕快乐, 我要去欣赏美的一切, 去爱, 去相信我爱的那些人会爱我。



第2章

学习心理调适

第1节 新生的心理适应与自我调适

【案例】

小红是一年级新生，父亲早逝，靠母亲做农活拉扯长大。她学习很认真，对自己要求很高，读中学时神经绷得很紧，出现过失眠、食欲不振等现象。曾经因为一次考试失利，怕同学看不起，就不敢和别人交流，后来逐渐发展到不敢看别人。看医生后，被确诊为神经官能症中的惊恐症，服药后逐渐稳定。

进入职校后，陌生的环境和新的同学，让她的精神又紧张起来。由于怕室友误解，刚进寝室的时候，她就把自己的真实情况告诉了大家。说完后又很后悔，怕室友看不起她，又怕室友告诉别的同学，为此她一直生活在矛盾之中。当她准备和新同学交往时，她觉得别人已经知道了她的病情，而且总觉得自己看人时的眼神很怪，怕别人看到她的怪眼神之后害怕，所以很苦恼，不敢与人交往。周末的时候怕出去，可待在寝室里又觉得孤单，希望室友能留下来陪她。而且她还变得特别敏感，经常在宿舍里唉声叹气，有时候还偷偷地躲起来哭。宿舍同学也很无奈，不知道怎么处理。后来反映到班主任老师处，班主任与小红交流后，发现她是适应性障碍，就把她带到学校心理咨询中心，让专业的心理咨询老师进行辅导，经过三个多月的调理，她的情况好了许多。

青年学生时期是人生成长的关键时期。对于一个学生来说，进入新学校将开辟一个全新的人生阶段：从中学到职校、从一地到另一地、从家庭生活到集体生活、从依赖到独立，无论是个人目标还是社会期望，都发生了巨大的变化。许多学生感到非常不适应，知音难觅的孤独、中心地位的失落、自卑与茫然心理等，使他们有的哭泣，有的想家，

有的甚至想退学。

对新环境感到不适应，是一种正常的心理反应，但如果无视并一味让其蔓延，将大大影响学习和生活，甚至会出现心理问题。大部分新生都有一两个月的适应期，有人的适应期长达一个学期以上。适应期期间，学习和工作效率都比较低。适应期越短，说明人的适应性越强。缩短适应期，尽快适应新学校生活，是新生面临的第一个问题。

一、适应与发展的含义

适应与发展是人类生存的前提。适应是相对的，不适应是绝对的，因为环境和个体都在变化之中。我国社会正在经历着一场前所未有的巨大变革，社会转型带来了社会生活的诸多变化，激烈竞争带给了人们巨大的心理压力。学生时期处于个人身心发展的重要转折时期，只有不断增强自己的适应能力，才能在现代社会中把握机遇，获得成功与发展。

1. 适应的内涵

适应是个体在与环境相互作用的过程中，通过不断调整自我身心状态，使身心与现实环境保持和谐一致的过程，也是自我与环境和谐统一的一种良好的生存状态。个人只有与环境相适应、相互平衡，才能达到认识环境、改造环境、发展自我的目的。适应有三个基本环节：

① 个体对环境的认知。它是适应的心理基础。

② 个体对环境的接纳。它是个体调整已有的价值观，进而构筑新的价值观念，以规范心理适应机制。

③ 个体对自身的改变。在新的价值观的指导下，个体的心理需求、动机和情绪等心理机制都会做出相应的变化和调整，以符合环境的要求，使两者和谐发展。

2. 发展的内涵

发展是指事物由小到大、由简到繁、由低级到高级、由旧物质到新物质的运动变化过程。人的发展，是指个体的身心机能及其品质的积极变化过程。人的心理发展，是伴随着人的生理发育，在认识、情感、能力和社会性等方面获得完善成长的过程。生命任何时候的发展，都是在对立、转化、统一的相互作用过程中获得新的适应能力，同时也会丧失以前存在的部分能力。追求发展主要是提高自身适应环境、促进和谐的功能，提高自身存在的价值。这就是发展的内涵。

3. 适应与发展的关系

适应与发展是互相联系、互相促进、互相制约的，是同一过程的两个方面。

适应包括消极的适应与积极的适应。

消极的适应是个体顺应环境中的消极因素，压抑自身的积极因素及潜能，结果是环境改变了人。这可能导致心理障碍的产生。

积极的适应是一种健康的适应，它有两层含义：一是主动调整自己与环境的不适应行为，改变自己以顺应环境或环境中的某些变革；二是不断地选择和抗争，从一个目标走向另一个目标。积极的适应的结果就是个体的发展。



二、新生适应期的主要心理问题

尽管每个人、每个学校的情况不同，但新生所面临的问题还是有很多共同之处。

1. 理想与现实的心理冲突

【案例】某校一男生在《心理健康》课的作业中写道：“由于升学考试失利，我差点放弃了填报志愿。最后仔细想想，我努力奋斗了多年，如果连志愿也不填，确实有些对不起自己和父母。受身边朋友的影响，我就乱填了一个学校。带着不知道是高兴还是失意的心情，来到了这个学校。经历了军训和几个星期的学习，我感觉压力很大，我喜欢文科，但是现在要学的是工科的内容，感觉怎么也学不懂，我现在非常担心，担心以后一事无成。”

从收到职校录取通知书的那一刻起，你是否就已经成为一名真正的职校生了呢？你对职校生活了解多少呢？如何对你的职校生活做准备呢？

认真地问一下自己这些问题，因为这正是许多新生在角色转变中遇到困难的原因。对职校带着期望和新鲜感而来，进来后却发现与自己所想的差别太大。职校教育相对于之前的中学教育，需要完成的任务变化很大，对学生提出了不一样的要求，而许多人并未意识到这一点。进校后遇到不如意的环境，很容易出现抱怨和后悔的情绪，而不愿意脚踏实地做出调整。

2. 角色定位产生的心理偏差

【案例】小刘来自农村，中学时期和老师与同学的关系都很好。来到职校后，由于乡音未改，与同学沟通存在一定的障碍，生怕同学们嫌自己说话土气，很难融入新的集体；中学时期比较喜欢历史，和历史老师抬头不见低头见，经常可以说上几句话，现在和新的老师觉得很生疏，难得见上一面，即使见面也很难与自己说几句话。这种失落的感觉打击了小刘的自尊和自信，忧郁的阴影一直伴随着她度过了一个学期，期末考试排到了中等偏下。这种落差小刘无论如何也无法接受，她没有任何成就感，无法找到自己的位置。第二个学期开学后，她走进了学校的心理咨询室。

新的环境带来了新的角色定位。职校学生来自四面八方，新的学习生活对于学生也提出了新的要求，如果遇到挫折或老是拿自己和周围人比较，很容易使自尊心受损，从而引起对自我定位的不准确、自卑、自我否定甚至退缩。如果过分压抑这种自卑，则往往会产生一种变形的自尊，变得对社会、生活以及人际关系异常敏感。这种敏感往往表现为极度要强和极度脆弱，过分在意外界投来的眼光。

3. 学习方式不适应产生心理偏差

【案例】小孙同学在中学时期成绩还可以，但是比较偏重于书本知识，动手能力较差。中学时期颇受老师青睐，与老师关系也比较密切。进入职校后，学习内容发生了变化，老师讲课快，许多地方听不太懂；实际操作时，经常需要老师手把手教几遍，才能弄明白，有些时候还能觉察到老师不太耐烦的情绪。期末成绩在班上排到了中下游，他心里很烦恼，经常自责，常想一些无聊琐事，与同伴斤斤计较，越这样就越学不进去，并且时常有疲倦乏力的感觉。

学习问题是新生关心的重要问题。进入职校后,有些学生对新的学习内容和方式有兴趣,学习积极性比较高,也有部分学生因种种原因,学习上开始放松。无论哪种情况,学习的压力都是存在的甚至比较大。

(1) 学习方法上不适应

无论是教学方式还是学习方法,职校和中学都有很大的区别。中学生主要从课堂教学中获取知识和课后完成书面作业,学习途径和方法相对单一,学习上大多处于被动状态,探索性和自主性不强;而职校的学习具有较强的专业定向性和很大的实践性,教师的讲授方法和中学有很大不同,需要学生有更自觉的学习态度,认真地注意观察,才能领悟。另外,如何科学合理地安排课余时间,对于新生来说也并非易事。

(2) 学习目标上断裂

许多学生读中学时,主要的目标就是考入上一级学校。进入职校后,一些同学没有及时建立新的奋斗目标,没有了升学压力,加上部分学生学习基础不太牢固,缺乏刻苦的精神,使得他们像站在十字路口的迷途羔羊,失去了前进的动力和奋斗目标,感到迷茫和彷徨,内心陷入了极度的空虚和困惑。

(3) 学习心态上不适应

中学时期,学生的学习主要追求分数的高低,忽视学习能力的培养,当面对职校阶段难度较高的学习时,感到无所适从,学习效果不明显。有些同学学习动力不足,厌倦学习,逃避学习;有些同学则学习动力过强,学习强度过大,出现疲劳、效率不高等问题。

4. 生活上的不适应

从升学压力中解脱出来的新生,在思想、精神及行为上都有轻松感,认为到了职校就应该轻松轻松、痛痛快快地玩了,加上职校学习不像中学管得那么紧,自由度较大,而且由自己支配的时间很多,于是一些自觉性较差的同学放松了对自己的要求,拼命地玩或干脆无所事事地消磨时间,从而导致他们不知不觉地失去了奋斗的目标,失去了前进的动力,感到空虚无聊,无所适从。

在生活上,物质需要的增加带来了经济上的拮据与尴尬。近年来,学生的经济意识日益浓厚,来自富裕家庭的学生穿着阔绰,出手大方,消费上讲究时髦享乐;相比之下,来自普通家庭或经济不宽裕的家庭的学生,穿着打扮不时髦,家里每月寄来的生活费使他们显得囊中羞涩,有时甚至因处处省吃俭用而被人看作“小气”;家境困难、靠拿奖学金或靠勤工俭学过日子的人还经常入不敷出,向同学借钱度日。为了避免被人看不起,有的新生省吃俭用,买新衣服包装自己,然而他们的心理却满怀恐惧和空虚,这种经济上的拮据、心理上的尴尬,是在中学时期没有经历且没有想到的。

5. 人际关系的不适应

【案例】小张同学性格内向,少言寡语,不善与人沟通。来职校后不久,他因琐事与同宿舍的一位同学发生冲突,并且大打出手,后被闻讯赶来的辅导员和同学拉开。当晚,他又到校外网吧上网,第二天起来时已是中午11点,上午的课没有赶上。从此,他便经常旷课,甚至整天不上课,表现出严重的自闭症,还不愿找心理老师辅导,一学期下来三门功课不及格。



进入职校后,新生普遍感受到人际关系转变,由中学单纯的学习型人际关系转向职校多元的人际关系,在这一过渡时期,往往会出现暂时的人际空缺。

许多学生都有人际交往的愿望,渴望友谊,但不知道怎样交往。各种错综复杂的社会交往,成为职校学生的重要的生活内容,同宿舍、同班级、同性及异性的相处问题,都要面对。在交往过程中,一是由于各人的家庭背景、经济条件、个性特点、性格爱好等方面不同,二是由于不善于交往或缺乏交往技巧,一些同学一时很难交上新朋友。另外,同学之间、宿舍之间的人际冲突,也使一些新生感到交往困难,并因人际关系紧张而产生困惑和烦恼。

6. 竞争压力产生的恐惧感

很多学生刚入校门,就闻到了竞争的火药味,校园里的求职、招聘广告随处可见,考证、考级的气氛浓厚。这种情况对于新生来说,可能是以前未曾看到的,再加上学习环境、人际环境的不适应,他们往往感到焦虑、不安,感到竞争的压力很大,从而产生莫名的恐慌。

新生在适应期出现种种适应问题,应该说是一种正常现象。有的是环境变化的结果,有的是新生自身弱点的反映,有的是传统教育与家庭教育的误区。凡此种种不适应问题,不同程度地存在于一些新生的身上,影响了他们的职校生活。如果这些问题得不到及时解决和处理,则会成为他们前进道路上的迷雾和障碍。

三、新生适应不良的主要原因

无论是学习上的适应问题,还是生活方式、人际关系上的适应问题,都普遍存在于学生的日常生活中。一方面,每一个学生都有可能在同一时期遇到上述一种甚至几种适应问题;另一方面,同一个学生在学校的不同时期会遇到不同的适应问题。只是有的学生遇到问题时,会通过各种方式表现出来,而有的学生没有明显的表现,默默承受着这些适应障碍。

出现上述种种适应问题,其背后的影响因素各有不同。

1. 缺乏适应能力

有的新生是因为环境突然变化,一时缺乏应有的适应能力。许多学生在中学时处于“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”的生活模式,一下子进入人际关系相对复杂的新校园,个人的心理不能很快调整和适应这种环境的变化,从而导致情绪不良和适应障碍。

2. 个人成长发展期弱点的表现

职校新生正处于青春期,一方面在努力挣脱少年时期的单纯幼稚,另一方面又缺乏成人全面客观认识事物的能力。在这一时期他们的自我意识强烈,自我调控能力不完善,缺乏承受困难和挫折的能力,容易产生认知偏差和适应障碍。

3. 传统教育的误区

中学阶段,追求高分成为学生全部生活的重心,残酷的应试教育忽视了学生综合素质的培养,表现为学习技能的欠缺等,当面对职校新的学习内容和方式,学习方式的不适应会导致学习压力过大。

4. 自我中心意识过强

当前许多学生是独生子女，中小学时期生活在父母长辈的庇佑下，习惯了“以我为中心”，集体意识淡薄，初次脱离家庭，交往过程中往往忽视他人的需要和感受，缺乏包容心，对他人过分挑剔，同时也缺乏人际交往的自主性。

职校学生仍处于青春发展期，思想观念和心理素质尚未完全定型，是可塑的。如果学校为学生提供心理支持和心理救助，引导他们树立积极的心态，坚定成功的信心，则学生一定能够顺利度过适应期，完成角色转换。

四、现代社会对学生适应与发展能力的要求

适应与发展是心理健康的重要标志，是职校学生适应现代社会的必备素质。我国有些学者提出了下述现代社会对学生适应与发展的要求。

1. 学会做人

不断增强自主性、判断力和个人的责任感，拥有正确的人生观、价值观，拥有明确的伦理道德观念和是非观念。

2. 学会做事

要有敬业精神、独立处理问题的能力、应付各种情况和各种环境的工作能力，能够不断积累做事的相关经验。

3. 学会与人相处

对他人有尊重、真诚的态度，与人和谐相处，懂得和学会站在他人立场考虑问题，能够与他人进行良好的沟通。

4. 学会学习

热爱学习，能够不断用新知识充实自己。

通过学习和实践，学生在心理适应和发展上要达到以下标准：能够正确地认识自我和理解自我；能够正确地认识社会 and 对待社会；能够确立作为一个社会成员所必须具备的人生观和价值观，具有充分的心理能力，去掌握作为社会成员必备的知识和技能；能够对身体的发育及其变化充分理解，逐渐完善作为男性和女性的性别角色；能正确处理人际关系，特别是能正确处理和异性的关系；有较充分的心理能力做选择职业和就业的准备。

五、适应新环境的自我调适

【案例】懂得适应的蚌

当珍珠养殖场的工人把沙子放进蚌的壳内时，蚌觉得非常不舒服，但是又无力把沙子吐出去，所以蚌面临两个选择：一是抱怨，让自己的日子很不好过；二是想办法把这粒沙子同化，使它跟自己和平共处。于是蚌开始把自己的精力和营养成分出去一部分，把沙子包起来。当沙子裹上蚌的成分时，蚌就觉得它是自己的一部分，不再是异物了。沙子上裹上蚌的成分越多，蚌越把它当成自己，就越能心平气和地与沙子相处了。适应“异己”的结果是：蚌孕育了一颗光彩夺目的珍珠。

【思考】蚌对沙子的适应，对我们人类有什么启发？



达尔文在阐述进化论时指出：适者生存。能愉快地接受生活的变故，就是适应。生物体在长期的进化过程中，具备了适应外界变化的能力。人类要生存与发展，也必须学会主动适应，不能适应就不能生存，更谈不上发展。为了尽快适应新环境，学生可以从认知和行为两个方面，对自己进行适应性的调整。

1. 在思想上充分认识提高适应能力的意义

① 提高适应能力有助于尽快完成角色转变。新生入学后首先面临和需要解决的问题有：新地理环境的适应、新学习方法的探寻、新生活的自我管理、新人际关系构建等。这些问题如果能够得到较好的解决，新生就能够尽快完成从中学生到职校生的角色转变，顺利融入职校生活，集中精力投入到新的学习中。

② 提高适应能力有助于未来发展。在当前这个急剧变革的时代，工作和生活环境的变化更加频繁，每个人随时都会面临挑战和选择，不适应的感觉会经常发生。对新环境的适应能力，将是学生未来生存和发展所必须具备的能力。

新生在产生诸多不适应感的时候，应当知道这是一个正常现象和必经的过程，知道每个人都有潜在的强大的适应性，这样就会增强克服困难的主动性和意志力，激励自己以最快的速度熟悉环境、调整自我心态、找到最佳感觉。通过对环境的适应，提高了适应能力，就可以为将来走出校门去适应更复杂的社会环境，奠定心理和能力基础。

2. 在行为上的应对策略

对于新生来说，解决适应过程中所遇到的问题，一方面需要自己的积极努力和不断实践，另一方面也离不开学校和教师以及同学之间的引导、教育和帮助。主要应从以下几方面入手。

(1) 明确学习目标，改进学习方法，提高学习适应能力

一些新生由于摆脱了升学考试的压力，往往会有意放纵自己，导致目标、理想、方向的迷失，这也是诱发心理问题的原因。因此，在入学熟悉环境后，应该尽快为自己确定一个新的学习目标和奋斗目标。

从心理学的角度而言，一个明确的目标尤其是近期目标，可以使人集中注意力，减少对一些琐碎问题的敏感和关注，克服各种不适应带来的心理困扰，产生积极向上的内在驱动力，从而尽快找到和形成适合自己的学习方法，发展自己的学习能力，减轻和消除学习上的不适应问题。

(2) 参加实践活动，寻求社会支持，提高独立生活能力

独立生活能力的培养，关键在于自我管理能力的培养。新生应该学会管理好自己的时间，提高自控能力，交些好朋友，培养好习惯，珍惜自己宝贵的时间，找到自己感兴趣的方向，做一些有意义并能给自己带来满足感的事情，如积极主动参与校内外的社会活动，做一些班级工作、社团工作，参加一些志愿者活动，在实践中充实自我，提高自身的综合素质和心理适应能力。

在遇到问题和困惑时，不要把自己封闭起来，应尽快找好友或者家人进行沟通，寻求他们的支持和帮助。当受到挫折陷入极端恶劣的情绪中不能自拔，亲朋好友也无能为力时，应主动寻求心理辅导老师的帮助，在专业人员的指导下，及时疏导负面情绪，维护自己的身心健康。

(3) 学会做人，学会共处，提高人际适应能力

良好的人际关系是学生提高学习效率、完善自我意识和心理保健的需要。人际相处能力和良好的同学间的人际关系更是未来工作和生活中极为重要的一项生存能力。因此，学生应好好把握在校的机会，培养自己的交流意识和团队精神。有了良好的人际关系，就有了支持力量，有了归属感和安全感，心情才会愉快。

人际相处的技巧，关键是要做到“心中有他人”，主动关心别人，主动为别人做些事情，主动开放自己的心扉。在与同学发生不愉快或者矛盾时，应该学会换位思考，冷静处理，设身处地，宽容他人。同时，要加强人际交往中的个人品德修养，严于律己，以诚相待，以心换心，用真情去赢得他人的信任、尊重、理解、支持和帮助。

(4) 学会接受现实，接纳自我，增强发展能力

人生的烦恼，很多时候是由于不能接受现实和不能正视现实。无论过去是美好还是痛苦，已经永远过去了，无论你是否愿意接受今天，它已经实实在在地来到你面前，只能面对，不能逃避。因为逃避的不是今天客观存在的一切，而是你自己。要学会换一种眼光和角度，接受新环境，发现新环境的优点，从新环境中找到自己的成长点，就会适应环境和发展自己。

每个人都希望自己是优秀的，希望超越别人成为佼佼者，但人无完人，理想自我和现实自我常常会有很大的差距。进入职校后，有些新生发现周围很多同学都有闪光点，却总看不到自己的优点。因而，每一个新生都面临对自己重新评价的问题。要客观地评价自己，既要看到自己的缺点和不足，也看到自己的优点和长处，悦纳自我。

当一个人能够平心静气地正视现实、接受现实、完全接纳自己，能够“有勇气改变可以改变的，有胸怀接受不可改变的，有智慧分辨二者的不同”的时候，他才能有真正强大持久的力量去实现自己的人生目标。

总之，学会适应是新生至关重要的一课。完成这个过程，就完成了从中学向职校的顺利过渡。学会自己学习，学会为人处世，多进行各种实践锻炼，找到自己的兴趣，积极主动安排好自己的时间，逐步独立自主，逐步成熟起来，职校生活就会成为我们一生中非常充实、非常美好的一段人生。正如卡耐基所说：“当我们不再反抗那些不可避免的事实之后，我们就会节省下精力，创造一个更丰富的新生活。”

【阅读与思考】

阿磊的烦恼

阿磊最近很烦，做什么事情都觉得没劲。在学生会干部竞选中，他落选了；在年度校园歌手大赛上，他也无缘进入十强。他觉得上职校后自己太不顺了。中学时期他的成绩还可以，是学生会干部。他总觉得自己是因为没有考好，所以才进入现在的这所职校的，他是带着一份优越感进入这所学校的，设想自己一定能当选为学生会干部，成为校园里闪亮的一颗新星。可是，现在的情形让他觉得颇受打击。他不禁开始怀疑自己，也许是以前太高估自己了。他觉得老师也冷落他了，而一想到同学们会在背后嘲笑他，内心就像打翻了五味瓶一样难受。于是，他开始逃避所有的社团活动，甚至连上课都提不起精神。他越来越觉得自己什么事都做不好，渐渐地变得沉默了，不知道自己该怎么办才好。



【思考】

1. 阿磊入校后遭遇了哪些环境适应障碍？这些适应障碍的症状表现有哪些？
2. 如果你是阿磊，应该怎么做来避免和克服这些心理障碍？

【心理自测】

心理适应能力测量表

下面的问题能帮助你进行心理适应能力的自我判别。请认真阅读，并确定与你实际情况的符合程度，然后从每个项目后面所附的三种备选答案中选出一个来。

评判项目	是	无法肯定	不是
1. 我最怕转学或转班级，每到一个新环境，总要经过很长一段时间才能适应			
2. 每到一个新地方，我很容易同别人接近			
3. 在陌生人面前，我常无话可说，以至感到尴尬			
4. 我最喜欢学习新知识或新学科，它给我一种新鲜感，能调动我的积极性			
5. 每到一个新地方，我第一天总是睡不好，就是在家里，只要换一张床，有时也会失眠			
6. 不管生活条件有多大变化，我也能很快习惯			
7. 越是人多的地方，我越感到紧张			
8. 我的考试成绩多半不会比平时练习差			
9. 全班同学都看着我，心都快跳出来了			
10. 对他(她)有看法，但仍能同他(她)交往			
11. 我做事情总有些不自在			
12. 我很少固执己见，常常乐于采纳别人的观点			
13. 同人争论时，我常常感到语塞，事后才想起怎样反驳对方，可惜已经迟了			
14. 我对生活条件要求不高，即使生活条件比较艰苦，我也能过得很愉快			
15. 有时自己明明把问题想得很清楚，可在课堂上回答的时候，还是会出差错			
16. 在决定胜负成败的关键时刻，我虽然很紧张，但总能很快使自己镇定下来			
17. 我不喜欢的东西，不管怎么学也学不会			
18. 在嘈杂混乱的环境里，我仍能集中精力学习，并且效率较高			
19. 我不喜欢陌生人来家里做客，每逢这种情况，我就有意回避			
20. 我很喜欢参加社交活动，我感到这是交朋友的好机会			

计分方法：

奇数序号的题目，选择“是”得零分，选择“无法肯定”得1分，选择“不是”得2分；偶数序号的题目，选择“是”得2分，选择“无法肯定”得1分，选择“不是”

得0分。

得分说明：

35~40分：心理适应能力很强。能很快地适应新的学习、生活环境，与人交往轻松、大方。给人的印象良好，无论进入什么样的环境，都能应付自如，左右逢源。

29~34分：心理适应能力良好。

17~28分：心理适应能力一般，进入一个新环境后，经过一段时间的努力，基本上能适应。

6~16分：心理适应能力较差，依赖于较好的学习、生活环境，一旦遇到困难则容易怨天尤人，甚至消沉。

5分以下：心理适应能力很差，在新环境中即使经过相当长一段时间的努力，也不一定能够适应，常常困惑，因与周围事物格格不入而十分苦恼。在与他人的交往中，总是显得拘谨、羞怯、手足无措。

如果你在以上测量中得了高分，说明你的心理适应能力较强。但是，如果你得分较低，也不必忧心忡忡，因为一个人的心理适应能力是随着年龄增长、知识经验丰富而不断增强的。只要你充满信心，刻苦学习，虚心求教，加强锻炼，你的心理适应能力一定会增强的。

第2节 职校阶段的学习

【案例】

小钟是某职校刚入学的新生，出身于江苏农村一个普通的农民家庭。父母对她的学习很重视，期望较高。她自己也是从小就要求自己好好学习，不辜负父母的期望。她性格内向，空闲时总是一个人在家，很少和同学出去玩，也不太参加集体活动。但学习成绩在班级较好，经常受到周围邻居、亲戚的夸赞，最后考入了上海一所职校。

来到上海学习后，她忽然发觉，周围的人和事物都变得很陌生，所有疼爱关心自己的人都不在身边了，自己完全处在一个陌生的环境。她不会说上海话，无法和同宿舍的上海同学沟通，感到没有人理睬她，因而经常独来独往。学习上也不如以前得心应手，她总觉得自己很渺小，处在一个强手如云的环境，因此感到苦恼、心情烦躁，有时晚上睡不着觉，休息不好，上课时注意力无法集中。她感到对生活学习都没兴趣，学习成绩也不如中学好，甚至认为周围同学有点看不起她。

学习是学生的主要任务和主导活动，决定着学生的未来。学习活动是一项非常复杂的心理过程，它不仅和智力因素有关，而且还涉及学习者的动机、意志、个性等各种非心理方面的因素。进入职校后，学习环境和学习内容等都发生了变化，学习心态也不同了，会出现许多学习方面的困扰，例如，你可能会反复思考“学习对我意味着什么”，但始终找不到令自己满意的答案；你也可能出现“想学却怎么也学不进去”的情况；你也可能有过“考试紧张焦虑”的情况。如何面对这些困扰？如何理解学习？如何培养自己的学习能力？下面我们将讨论这些问题。



一、职校阶段学习的特点

人需要学习，只有通过学习才能达到自我完善与自我发展的目标。三字经上说：“玉不琢，不成器，人不学，不知义”，就从一个侧面说明学习的重要性。

一般认为，学习有广义和狭义之分。广义的学习是指人和动物在生活过程中，通过练习获得个体行为经验的过程。广义的学习既包括动物的习得行为，也包括人的习得行为，如学习走路、说话；同时还包括学生在学校学习知识、技能、道德、品质、习惯等。狭义的学习是指学生在老师的指导下，有目的、有计划、有系统地掌握知识，形成技能和行为规范的活动。

职校学习和中学习有许多不同之处，表现在以下几个方面。

1. 学习目的的就业性

中学阶段的学习是为学生继续深造做准备的基础文化教育，基本上没有考虑未来职业的要求。而接受职业教育之后，大多数学生将面临就业，因此学习都为就业做准备，要更加注重实用性和实践能力的培养，少部分学生选择毕业后继续深造，但仍然要瞄准社会需求，通过学习为走向社会做准备。

2. 学习内容专业性

学习内容的专业性，是职校学习活动比较直观的特点。职校学习既不同于以掌握普遍知识为主要目的的中学学习活动，也不同于那种完全以职业培训为主要目的的职业培训班，它是将学生培养成为某一方面的专门人才而组织和进行的教育过程，具有较高层次的职业指向。因此，职校所学的课程如公共基础课、技术基础课、专业课的内容和设置，都是围绕着专业的方向和需要来展开的，这也意味着新生一入学就有一个专业定向问题，学生对自己所学的专业是否感兴趣，会直接影响学习热情。

3. 学习方式的独立性与自主性

在中学学习过程中，教师除了指导性的教学外，还有指令性的要求，例如指定要完成的作业等。职校学生的学习虽然也有教师讲课，而在课后的理解、消化、巩固等各个环节，要靠学生自己去独立完成，动手能力要靠自己体会。这就要求不能仅依赖教师的计划安排或只单纯接受讲课内容，而必须充分发挥主观能动性，体现自主性的特点。因此，自学能力已成为影响学习效果的主要因素。

4. 学习途径的广泛性与多样性

学习途径的广泛性与多样性反映了职校学习多层面、多角度的特点。课堂教学虽然是学习的主要途径，但不是唯一的途径，学生还可以通过各种不同的渠道吸收知识，也可以靠个人的学习兴趣去探求和获得课程之外的知识。

二、职校学生的学习心理特点

学习心理是指人们在学习过程中的心理反应、特点及活动规律。人的学习过程需要智力因素和非智力因素两大部分都积极参与进去，因此学习心理就包括学习意识、学习动机、学习智力和学习自评能力几个方面。

1. 学习意识逐渐成熟

随着年龄的增加,学生的学习意识也逐渐成熟。他们开始比较地深刻理解学习对于人生的重要意义,深刻领略求知对自己今后人生的作用,更主动地选择通过学习促进自身全面发展,即学习意识上表现出更强的独立性、自主性和可控性,自学能力大大提高。

2. 学习动机不断深化

一般来说,初入职校的学生的学习动力大多还是直接性动机,想得到好成绩、得到赞赏和认可、得到奖励或免受惩罚的因素占很大比重。随着年级的升高,这种动机逐渐减弱,对成绩的关注程度减小了,想在某专业领域有所收获、想为社会做贡献的同时为自己的将来打基础的动机因素增强,更加注重广泛吸取知识和提高个人的综合能力,学习动机趋于成熟。

3. 智力和学习能力增强

学习智力主要表现在观察力、记忆力、理解力、思维力、创造力、想象力等方面。随着年龄增长,记忆力、理解力等智力发展高峰来临。因此,职校阶段是人生智力发展水平较高的时期,接受知识和独立探求知识、完成学习任务的能力发展达到前所未有的水平。

4. 学习的自我评定能力日益增强

学习的自我评定能力包括对学习动机的自我评定,对智力、能力活动及效率的自我评定,对知识、技能掌握程度的自我评定等。职校学生能够依据自己的学习结果,对自己的学习活动自动进行调节和控制,制订出适合自己智力和能力发展的计划。

第3节 职校学生常见的学习心理问题与应对

职校阶段的学习不再像中学阶段的学习那样,会得到来自社会、学校、家长等各方面的重视,许多学生出现了学习动力不足、学习态度不端正、考试焦虑、学习疲劳、注意力不集中等学习心理问题,不但影响了学习顺利进行,而且影响到自信心和综合能力的提高。

一、学习动力不足

【案例】刘敏刚进入中学的时候,好学上进,是一个优秀的学生。后来由于父母离异,严重影响了她的情绪,无心学习,课上看其他书籍,课下上网,成绩迅速退步。毕业后考入职校。刚开始,她也想努力学习,找回刚进入中学时的自信,将来成为一个有用的优秀的技术人才,然而事情并不像她想象的那么顺利,自己本身基础知识较差,加上职校课程多,学科专业性强,对老师的讲课方式不习惯,导致诸多不适应。她一开始也做了一些努力,但是面对陌生的专业课和落下的文化课实在感到力不从心,畏难情绪逐渐加重,越来越觉得教材内容乏味,老师讲课毫无吸引力。没有了学习热情后,有时就在宿舍里睡觉,有的同学戏称她“睡虫”。偶尔有时间也觉得不能老是这样,主动去翻翻书,只是看不了几个字就又想睡觉了。直到期末考试,她有两门课不及格,才像被



泼了盆凉水，清醒过来，痛下决心再也不能这样混下去了。

【分析点评】刘敏出现的问题是学习上的懒惰，是学习动力不足。动机是引发人们从事某项活动，以达到一定目标的内部动力和原因，也是使人们继续表现某种行为的原动力。学习动力是激励和维持学习行为并引向学习目标的内部力量和心理倾向。强烈的学习动力是保证学习效果的前提。

1. 学习动力不足的表现

① 懒惰行为：表现为不愿上课，不愿动脑筋，不完成作业，贪玩。学习上拖拉、散漫，怕苦怕累，并经常为自己的懒惰行为找借口。

② 容易分心：注意力差，不能专心听课，不能集中思考，兴趣容易转移，满足于一知半解。行动忽冷忽热，情绪忽高忽低。

③ 厌倦情绪：对学习冷漠、畏缩、常感厌倦，对学校与班级生活感到无聊。学习时无精打采，很少享受到学习成功带来的快乐。

④ 缺乏方法：把学习看成是奉命的、被迫的苦差事，因此不愿积极寻求一些适合自己的学习方法，满足于死记硬背，应付考试。由于缺乏正确的、灵活的学习策略和方法，所以往往不能适应新的学习情境。

⑤ 独立性差：在学习上没有明确的目标，学习行为往往表现出从众与依附性，随大流，极少有独立性和创造性。

2. 学习动力不足的原因

① 对前途信心不足。有些学生认为上了职业学校，将来只能当一个最普通的工人，学得再好也没啥用，跟那些上高中、上大学，将来当白领的同学相比，自我感觉低了一等，因此对学习得过且过，当一天和尚撞一天钟。

② 对所学专业缺乏兴趣。学生所学专业与个人的爱好兴趣相去甚远时，学习时就容易感到疲倦和厌倦，从而减弱学习动力。原因主要有三个方面：其一，部分学生屈从于家长的意志，从当前社会热点出发，填报了所谓好找工作又挣钱多或相比之下比较轻松的专业，但事实上，学生自己对家长所选的专业并不感兴趣；其二，部分学生由于升学考试分数限制，不具备选择专业的条件；其三，在填报志愿时，学生对所选专业缺乏了解，选择专业时盲目，进职校开始学习后，才发现对本专业并不感兴趣，从而情绪低落，消极悲观，随意缺课。

③ 个体因素。学生的个性特征，如情绪、意志、态度、经历、健康状况等，都会对其学习动力产生影响。例如，在过去的学习过程中经常遭受挫折与失败，就会引起抑郁和沮丧的情绪，挫伤学习信心，导致学习动力减弱以至消退。

④ 家庭因素。家庭环境对学生的学习动力有直接的影响。家庭环境是指家庭为受教育者所创造的学习环境及所提供的学习条件。家庭的经济条件、家长的文化程度、家庭结构等因素构成了客观环境；家长的教育方式、期望程度、家庭气氛等则是主观环境。家庭主观环境对学生的学习动力影响更大。如果父母不重视子女的学习，父母本人进取心不强，甚至还向子女散布“实惠思想”和读书无用论，必然会干扰学生的学习，削弱他们的学习动力。如果父母期望太高，管教太严，有时也会适得其反，使学生产生逆反心理，反而削弱了他们的学习动力。

⑤ 学校因素。职校校园是学生生活、学习的场所。校园环境、教学设备、课程设置、教学计划、教师素质、校园文化等，都会对学生的学习动力产生影响。不良的校园环境条件常常会导致学习动力的缺乏。另外，有些学生对校园的期望过高，抱有一种玫瑰园般的幻想，而踏入校门后，发现现实远不如想象中美好，其学习动力也会受到挫伤。

⑥ 社会因素。社会环境是影响学习动力的重要因素，其中社会价值观对学生学习动力有巨大的影响。如果整个社会崇尚知识、尊重人才，则对学生的学习动力有正面的影响；如果社会对人才、知识的需要被某些畸形的经济现象所扭曲，读书无用论的观点就会大肆泛滥，波及校园，致使学生的学习动力明显消退。

3. 学习动力的自我调适

适当的学习动力对学习有促进作用，调适学习动力的方法有以下几个方面。

(1) 明确学习的目的和意义

明确学习的意义是培养和激发学习动力的重要条件之一。当我们认识到自己的学习与社会发展自身前途有密切联系时，学习就有了责任心和使命感。只有当兴趣与奋斗目标及人生理想结合起来的时候，个体的兴趣才会从乐趣发展到志趣，这样的志趣才具有更大的自觉性和方向性，才会有更大的推动力量。

在学习过程中，不仅要认识到学习专业理论知识的社会意义，更要认识到学习活动对个体本身的价值，要使自己真正体会到，学习是在追求精神生活上的富有，学习过程本身就是一种愉快的享受。

(2) 制定适合自己的学习标准

研究证明，学习标准定得过高或过低，都不利于提高人的学习积极性。一般来说，学习标准以一名学生在其原有学习成绩的基础上增加 20% 为宜，实现该标准的时间以一学期为宜。设立了总目标之后，再根据自己的实际情况，建立实际可行和力所能及的子目标，并定期检查和评价完成的情况。

(3) 培养与保持对所学专业的学习兴趣

兴趣是个体探求认识、探究某种事物或从事某种活动的心理倾向。在学习活动中，只有当自己对所学的知识产生浓厚的兴趣时，才会保持积极的学习态度。但在现实社会中常常会出现这种情况，刚刚开始学习一门新的学科时，由于新奇感而有较强的求知欲，而随着学习的不断深入，难度逐渐增大，好奇心也逐渐减弱。

如何才能激发和保持对所学专业的兴趣呢？首先，要明确这一学科的社会意义和专业意义，认识此学科对自己的专业学习、品行修养等方面所能产生的影响。其次，应消除自卑感，培养自信心。有些学生不能客观地评价自己，一遇到困难或成绩下降就悲观失望，对自己的学习能力表示怀疑，以至产生强烈的自卑感。心理学研究表明，悲观消沉的情绪容易使人的活动效率和自信心大大降低。而缺乏信心的人是难以形成稳定持久的学习兴趣的。因此，要认识到每个发育正常的人都有着雄厚的学习潜力，没有天生的“聪明”与“愚笨”之分，别人能做到的，自己同样也能做到。只要鼓足勇气，树立信心，遇到困难挫折不气馁，学习兴趣一定会越来越浓。

最后，要培养自己好学深思的习惯。只有主动积极地参与学习过程，认真思考、刻苦钻研，才能体会到学习知识的快乐，感受到自己智慧的力量。因此，在学习过程中，无论遇到怎样的困难，无论学习内容本身是怎样的枯燥，都不要轻易放弃学习。只要坚



持下去,学习兴趣就会慢慢培养起来。

(4) 了解学习内容在学科体系中的地位与作用

学生应清楚地了解各学科的教学内容在整个学科体系中所占的地位及作用,即使是抽象的理论课题,也应间接地把它与实际需要联系起来。只有当自己认识到学习的具体意义时,才会产生强烈的学习愿望,并不断增强学习兴趣。

在具体的学习过程中,应主动带着问题去学习,了解本学科的最前沿发展情况,独立思考,通过广泛收集资料,提出自己的看法,促使自己对所学专业逐渐产生兴趣,激发学习动力。

(5) 改进学习方法,提高学习效率

改进学习方法,可以从以下几方面入手:

① 科学地利用时间。在大脑兴奋、精力充沛时,进行创造性的思维活动,使学习紧张而有弹性。在精力不足、大脑有些疲劳时,进行一般性的日常学习,如整理材料等,使大脑得到充分的“休整”,恢复精力。

② 循序渐进,不急于求成。要储备足够多的能够深入学习的多方面知识,经常检查自己心理上是否健康,改变不良心态。

③ 制定科学用脑的计划,并保证计划有序稳定的实施,克服时冷时热或急于求成的心理。

【阅读与思考】

小灰灰的“两场战役”

2013年6月27日,天津市南洋工业学校参赛选手吴旭辉终于圆了自己的第一个冠军梦,他获得了2013年全国职业院校技能大赛中中组制冷与空调设备组装与调试赛项一等奖。而在去年,他只是该赛项三等奖获得者。

去年大赛结束后,对自己成绩不满意的吴旭辉对再次参赛失去了信心,身边的“战友”也拿“小灰灰”这个绰号调侃他。但学校领导和指导老师仍不断地鼓励他、支持他,希望他能超越自我、继续参赛、实现梦想。

“我也怕,怕我拿不到奖,怕老师对我失望。但是比赛还是要比的,不管怎么紧张、怎么害怕,都要充满信心去迎接。我总结上次的教训,相信失败乃成功之母,相信我以后的每一次失败都是成功的开始。”已经放下心理包袱的吴旭辉朝老师回头一笑,摆摆手,从容走进赛场。

4个小时的比赛,吴旭辉在赛场内的情况老师并不知晓,但他心里坚信旭辉一定能过这道心理关。

走出赛场后,吴旭辉淡淡地说:“这次比赛我尽力了,发挥了自己的水平,至于比赛结果并不重要。”

颁奖仪式上,吴旭辉高高举起一等奖奖杯,嘴角扬起自信的微笑。面对采访,他感言:“我很高兴、很自豪,成绩的取得归功于我的指导老师,没有他,就没有我今天的进步。”围在身边的“战友”纷纷给吴旭辉竖起了大拇指。

职校生照样保送进大学

孩子上了职校，就等于和大学拜拜了？这是很多家长的老观念，而南京交通技师学院 2007 级学生方宝涛却用自己的经历证明：把一门实用技术学精，照样可以打开大学的大门。“当年中考，我就考了 400 多分。”方宝涛不好意思地说，在中学时期，他不算成绩好的学生。拿到这样的中考成绩，自己也曾怀疑是不是读大学的料。于是，老师推荐他去上职业学校。职校专业门类众多，父母文化程度不高，也无法为他参谋一个热门的专业。按照老师的建议，他选择了“汽车车身修复”。“我非常喜欢这个专业”，对于当时的选择，方宝涛觉得很庆幸。由于家庭经济条件不好，初中时他就在外打工，做些技术活补贴家用，那些工作他学起来很快。

进入南京交通技师学院后，方宝涛的成绩还是不算太突出，一直处于中等偏上。但老师对他的印象是，一到实践课，他就异常兴奋活跃，动手能力强的优点一下子展现出来。很快，小伙子便崭露头角了。在南京市组织的职业技能比赛中，他一鸣惊人；被选送到江苏省参加比赛，他又一举获得一等奖。

最重要的机遇来了！2009 年 6 月要举办全国职业院校技能大赛，江苏将选派 2 名车身修复专业的学生参赛。方宝涛再次顺利入选。

每天早上 6 点半起床，先进行体能训练，到 8 点开始专业训练，一直练到晚上十一二点……回想起那段集训的日子，几个队员都觉得非常苦。“方宝涛尤其刻苦，劝他休息他也不肯，生怕自己练得不好，有时忙到夜里一两点，这种热情特别令人欣赏！”老师赞叹道。而方宝涛的想法非常朴实：“我没想到还有机会参加全国的大赛，不能让老师失望。”比赛的结果令老师欣喜万分，小伙子不负众望，如愿以偿捧回了全国一等奖。

方宝涛没想到，这个一等奖给他带来了更多。因为这个荣誉，他获得了保送到常州技术师范学院读本科的机会。“真没想到我还能上大学！”方宝涛非常意外。出生在一个贫困的家庭，哥哥刚刚读大学，家里没有那么多钱支持两个孩子读大学，方宝涛早就放弃了读大学的念头，一心想学好一门技术帮忙养家。没想到“无心插柳柳成荫”，他竟然曲线圆梦了。

南京交通技师学院校长告诉记者，现在很多家长都抱有“孩子不成功才去上技校”的错误想法。事实上，职业教育有着得天独厚的成才条件。“试想中考 500 多分的孩子以后参加高考还不一定能上公办本科，而掌握一技之长的技校生，通过参加全国大赛拿奖就能直接保送进大学，这种‘曲线救国之路’，值得家长关注。”记者了解到，南京交通技师学院去年共有 40 人次学生在全国及省市技能大赛中获奖。

【思考】

1. 读了上面两篇文章，你对进入职校学习有没有前途这个问题有什么新的看法？
2. 你觉得应该怎样完成好在职校的学习？

二、注意力不集中

【案例】西西最近一段时间一直无法安心学习，越是想学习的时候，越是无法集中注意力，头脑总是被一些莫名其妙的怪念头占据着，无法摆脱。

马上要进行全国计算机等级考试了，西西脑子里仍是一片空白。复习时，一个同学



提问相关考试问题，她没回答上来，但旁边的同学答上了，而且还说了一句“这是最简单的练习题上的题，还能不会呀？！”这使她觉得压力更大，心里更没了底。于是她加班加点，拼命地学，晚上回到宿舍还要用应急灯学习到深夜。由于晚上休息不好，早晨起来总是头昏脑涨，上课老走神，看书也注意力不集中，学习效率极差。西西一想到考试临近就慌得要命，越担心考不好，心里就越紧张，脑袋就越停滞不转。她对自己的学习没有了信心，觉得自己脑子太笨，不是学习的料。她感觉自己整天精神恍惚，都快撑不住了。

对于西西来说，主要是由于学习负担重、心理压力过大而造成高度紧张和焦虑，从而导致注意力无法集中。另外，睡眠不足，大脑得不到充分休息，也可能出现注意力涣散的情况。

1. 注意力不集中的表现

注意力不集中的主要表现包括：目光呆滞，反应迟钝，动作机械；课堂上不能专注地听老师讲课，不能专心地学习，“身在曹营心在汉”；易受外界刺激的干扰，不能专心看书学习；喜欢胡思乱想。

对于学习来讲，注意力是十分重要的。古人说：“心不在焉、视而不见、听而不闻，食而不知其味。”注意力伴随认识事物的全过程，同时还随着人的活动的转移，不断地指向新的活动对象。

2. 产生注意力障碍的原因

从人的生理方面来看，注意力障碍主要与大脑生理功能障碍有关，例如：学习过度疲劳造成大脑细胞负担过重，高级神经系统的兴奋与抑制过程失衡，大脑皮层产生保护性抑制状态，大脑皮层觉醒功能不足，使人昏昏欲睡，不能集中注意力；或者由于大脑过度兴奋，大脑皮层觉醒过度，致使大量不需要的感觉冲动传至大脑皮层，造成注意力涣散；另外，由于各种原因导致的轻微脑损伤也会造成注意力障碍。

从社会心理方面来看，造成注意力障碍的原因有：对学习的目的、意义认识不足，缺少集中注意力的自觉性；对学习内容的价值认识不足，缺乏学习动力和兴趣，难以集中注意力；学校教学制度不健全，学风、班风不正等现象也会影响学习注意力。

从个体的心理来讲，情绪不稳定、紧张、焦虑、疲劳、烦躁、兴奋等都会妨碍学生集中注意力；自制力差、缺乏恒心、好冲动等人格因素也会造成学生注意力差；某些外因的干扰，如家庭意外、人际冲突与矛盾、情绪困扰、学习环境不安静、社交或娱乐活动过多等，也会导致学生注意力难以集中。

3. 注意力不集中的调适

(1) 加深对学习任务的理解，明确学习目标

有意注意优于无意注意。目的越明确、动机越强烈、意义越清楚，注意力就会越稳定、越集中。在客观看待自己的基础上，明确自己的学习目标，就能避免因盲目而导致的注意力不集中。

(2) 合理安排时间，营造轻松愉快的学习氛围

心理学研究表明，注意力不可能以同样的强度维持 25 分钟以上。因此，学习中的短暂放松，如深呼吸、按摩太阳穴等都是非常好的做法。另外，不同课目内容交替、动静结合、脑体交替，也能够提高注意力。特别是课间 10 分钟，一定要让大脑得到充分休息。

睡眠对于恢复体力、脑力,增强免疫力、维护心理健康有着不可替代的、极为重要的作用。睡眠时,大脑会生产思维所必需的生化物质,合成生长所需要的生长激素。如果没有充足的睡眠,大脑分泌这些物质就会受到影响,致使学习能力下降,学习效率降低,记忆力衰退,甚至连个子也长不高。列宁说:只有会休息的人才会学习。开夜车等于拔苗助长,深夜多学一小时却导致第二天一整天的昏昏沉沉,注意力下降,得不偿失。

(3) 培养意志品质,提高注意力

首先,当集中注意力出现困难时,可以用自己的内部语言,如“我一定要坚持,一定要集中注意力”来强化自己。其次,还可以用“下决心”的方法,在学习一开始的时候就下定决心,勉励自己专心致志、勤奋学习,例如自习时告诫自己坚持不动位置地学习多少时间。这样就给了自己一个暗示,即使在学习中遇到困难也会设法克服。第三,运用多种感官参与学习活动,听课时边听、边想、边记笔记,阅读时不仅用眼看,还能注意默读、手写、耳听。这些积极的活动有利于集中注意力。第四,养成注意的习惯,活动开始就立即提醒自己集中注意力于活动对象,活动中运用意志迫使自己始终保持高度注意。

三、考试焦虑

【案例】小王是某职校物流管理专业的二年级学生,平时学习还不错,但是一到考试就发挥失常。每次考试后考卷发下来,她看到有些简单的题目竟然做错了,就非常懊悔和自责没有认真审题,考虑不周到。不知从什么时候开始,她一到考试就紧张,考试时发挥“不正常”已成了她的“正常”现象。

考试时,小王糟糕的感觉有三种:一是心发慌,脉搏加快,呼吸急促,手心出汗,全身哆嗦,好长时间都静不下心来。二是急躁,急得连题目都没看清,更谈不上思考,就胡乱地做,注意力不能完全集中在考试内容上,结果会做的题也做错了。三是积极不起来,做得非常慢,瞻前顾后。而且越是关键的考试,这种糟糕的感觉越强烈。按照她平时的成绩,获取好成绩本该不成问题,但正是受这种糟糕的感觉困扰,她每次考试都不能得到理想的结果。

如今快毕业了,学校要求学生毕业前要取得一些证书,小王马上面临全国助理物流师考试。她想,如果这些考试不能通过,将会影响到毕业后的就业。一想到这些就控制不住担心、害怕、焦虑。她现在的精神压力很大,不知道该如何应付。

1. 什么是考试焦虑

学生参加考试,特别是面临关键性的大考,都免不了有些紧张,这本是一种正常的心理反应。可是,像上述案例中小王这样的同学,却对这种“紧张”表现得尤为突出,因而难以将注意力投入到答题上面去,当因此影响到考试成绩后,他们更是对这种考试紧张耿耿于怀,于是一到考试他们就把注意力集中在紧张慌乱的感觉上,并力图加以克服,但越是留意,感觉越是明显,形成恶性循环。看不清题目要求,专注不起来,粗心大意等,都是这一“心里慌乱”的直接后果。久而久之,这些反应就与考试之间建立起了条件反射,以至于成了一考试就发慌并且集中不起注意力的“习惯”。严重的还会出现“晕场”或“怯场”的现象,这被称为“考试焦虑综合征”。



2. 产生考试焦虑的原因

(1) 客观因素

造成学生考试焦虑的客观因素主要有：

① 考试本身，如考试的重要性、难易程度、竞争程度等，越是重要的考试，越容易产生考试焦虑；题目越难，越容易产生考试焦虑；竞争程度越激烈，越容易引发考试焦虑。

② 学生的学业期望。一般而言，学业期望越高的学生，对学习投入的精力越多，越看重学业成绩，因而对考试失败的恐惧越高，越容易产生考试焦虑。而那些学业期望较低的学生，满足于 60 分，一般不会产生考试焦虑。但是当学业期望较低的学生面临学业失败时，也可能会激发其考试焦虑。

③ 知识掌握程度。人们常说：“难者不会，会者不难”，考试的难易是相对的，有一部分学生上课不认真，下课不复习，推崇考前一周效应，平时学习不努力，临阵磨枪，匆忙上阵，面对考题感到太难，便会产生考试焦虑。

④ 考试压力的传递。学生间的相互影响也会造成考试焦虑。如一些学生考前以发誓言、写战书等方式激励自己的斗志，人为制造紧张气氛，整天笼罩在失败的恐惧之中。

(2) 主观因素

造成考试焦虑的主要因素主要有五方面：

① 个性气质特点。敏感、易焦虑、过于内向、缺乏安全感和自信心、做事追求完美的学生，容易出现考试焦虑。

② 考试经验。学生多数在中学时代都有考试成功的经验，而偶然的入学考试失败加剧了这部分学生的考试焦虑，将过去考试成功归于题目容易、运气好，而将入学的考试失败归结为自己不聪明、能力差，从而对自己失去信心，面临考试就会紧张焦虑。

③ 知识掌握与复习准备。如果复习准备不足，对考试没把握，自然会产生考试焦虑。

④ 对考试外在价值的过分重视。例如，将考试成绩与学业荣誉、奖学金、政治前途、学业前途等挂钩。因而，更加看重考试成绩，特别是学业成绩优异的学生，恐惧考试失败的心理压力更大，更容易出现考试焦虑的症状。

3. 考试焦虑的表现

① 考试焦虑认知上的表现：它以担忧为特征，由消极的自我评价或他人评价所形成的意识体验。比如有的同学考试前，总是反复地想考不好怎么办；还有的同学则一听说考试就不由自主地想起过去考试失败的情景。这些意识体验继续下去，多次强化，就会形成习惯性的思维定势，在认识上维持了焦虑状态，从而干扰正常水平的发挥。

② 考试焦虑的生理表现：主要表现有心率加快、呼吸加剧、肠胃不适、尿频多汗、头痛失眠等生理现象。这些生理反应会导致焦虑加深、情绪更加浮躁。

③ 考试焦虑的行为表现：它是通过防御或逃避而表现出来的一定的行为方式。如在考场上惶恐不安，有多余动作或思维活动增加，或者胡乱答完卷子早早离开考场，或者坐在位子上脑子一片空白，答不了题坐等收卷，严重时甚至逃避考试。

【心理自测】

考试焦虑的自我测试

考试焦虑如不及时调整，肯定会影响考试成绩。你考试时感到焦虑吗？如果有，是什么程度？请自我测试一下。下面有 33 道题，每道题都有 4 个备选答案：

- A. 很符合自己的情况;
 B. 比较符合自己的情况;
 C. 不很符合自己的情况;
 D. 完全不符合自己的情况。

请根据自己的实际情况,在4个选项中选出相应答案,每题只能选择一个答案。

项 目	A	B	C	D
1. 在重要考试的前几天,我就坐立不安				
2. 临近考试时,我就拉肚子				
3. 一想到考试即将来临,身体就会发僵				
4. 在考试前,我总感到苦恼				
5. 在考试前,我感到烦躁,脾气变坏				
6. 在紧张的复习期间,我常会想:“这次要是考不好怎么办?”				
7. 越临近考试,我的注意力越难集中				
8. 一想到马上就要考试了,参加任何文体活动都感到没劲				
9. 在考试前,我总预感到这次考试要考坏				
10. 在考试前,我常做关于考试的梦				
11. 到了考试那天,我就不安起来				
12. 当听到开始考试的铃声响了,我的心马上紧张地急跳起来				
13. 遇到重要的考试,我的脑子就变得比平时迟钝				
14. 看到考试题目越多、越难,我越感到不安				
15. 在考试中,我的手会变得冰凉				
16. 考试时,我感到十分紧张				
17. 一遇到很难的考试,我就担心自己会不及格				
18. 紧张的考试中,我却会想些与考试无关的事,注意力集中不起来				
19. 考试时,我紧张得连平时记得滚瓜烂熟的知识也回忆不起来				
20. 考试中,我会沉浸在空想之中,一时忘了自己是在考试				
21. 考试中,我想上厕所的次数比平时多				
22. 考试时,即使不热,我也会浑身出汗				
23. 考试时,我紧张得手发僵,写字不流畅				
24. 考试时,我经常会看错题目				
25. 进行重要的考试时,我的头就会痛起来				
26. 发现剩下的时间来不及做完全部考题,我就急得手足无措				
27. 如果我考得不好,家长或教师会严厉地指责我				
28. 考试后,发现自己懂的题没有答对时,就十分生自己的气				
29. 有几次在重要的考试之后,我腹泻了				
30. 我对考试十分厌烦				
31. 只要考试不记成绩,我就会喜欢进行考试				
32. 考试不应当再像现在这样在紧张状态下进行				
33. 不进行考试,我能学到更多的知识				
得 分 总 计				



评分规则:

选 A 得 3 分, 选 B 得 2 分, 选 C 得 1 分, 选 D 得 0 分。各题分数相加即是你的总分。

总分 0~24 分, 心态是镇定的, 心理状态比较好; 25~49 分是轻度焦虑; 50~74 分是中度焦虑; 75~99 分, 就是严重的焦虑症了。

4. 考试焦虑的调适

(1) 减轻压力, 放下包袱

降低考试压力是防治考试焦虑的首要措施。考试焦虑与考试密切相关, 它常常随着考试结束而消失, 但由于对学生来说不能避免考试, 因而应优先考虑在不影响正常学习的情况下减压。考试压力是考生主观认知在客观条件下作用的结果, 教师和家长负有相当的责任。教师和家长应该对考生的学习能力、自觉性和心理承受力有一个恰当的估计, 改变“压力越大, 效率越高”的错误观念。引导考生恰当地估计自己的能力, 降低过高的学习目标, 保持恰当的压力, 重视学习过程而不要太计较考试结果, 养成将考试当作业、作业当考试的习惯。

(2) 端正动机, 改变认知

考试焦虑是考生对考试事件在认知上的歪曲, 由此导致情绪上的紊乱和行为上的异常。他们对自己的要求过高且常常绝对化, 认为考试失败会导致可怕的后果。因此, 要帮助考生改变对考试和考试焦虑之间关系的错误认知, 使他们意识到自我认识和评价是造成压力的关键, 帮助他们分析为什么在同样的迎考中, 大多数学生没有过高的考试焦虑, 以此改变其不合理的思维方式, 放下包袱, 树立正确的学习动力。

(3) 劳逸结合, 有张有弛

大多数考试焦虑患者在处理学习与休息的关系上存在缺陷, 他们在学习上投入的时间太多, 且生活安排单调, 不注意休息和文体活动, 即使在娱乐时也想学习, 使自己的大脑老是处于紧张状态, 不能通过文体活动达到生理与心理上的完全放松, 因而导致神经系统的兴奋与抑制调节功能紊乱。因此, 指导学生合理用脑, 讲究方法, 注意营养, 劳逸结合, 维护神经系统的正常功能, 是防治考试焦虑的重要措施。

(4) 树立自信心

自信是成功的第一秘诀, 无数事实证明, 在其他条件大致相同的情况下, 谁能树立必胜信心, 谁就能取得成功。在考前, 应客观评估自己的水平, 相信自己的能力能得到充分的发挥, 在考试中便能保持这种自信心, 消除自卑感和忧虑感, 以泰然自若的心情去应付各种考卷、各道试题。要有条不紊地复习所学的知识, 不要到临考前还在开夜车, 拼体力。如果精神不振, 情绪不稳定, 由此引起心理波动, 在考场上就难以把握住自己, 影响考试成绩。

(5) 正确对待考试

应该认识到考试只是衡量学习好坏的手段之一, 是学校教育中的一个重要环节。但是, 成绩不能完全准确地反映一个人的知识水准, 特别是能力水平。所以, 学生应该重视考试, 但不过分追求高分, 应该做到不为分数所累, 轻装上阵, 沉着冷静地应试。

四、学习疲劳

1. 什么是学习疲劳

学习疲劳是学生连续学习以后,在心理、生理方面产生劳累,效率下降的一种现象。疲劳分两种,一种是生理疲劳,另一种是心理疲劳。长时间从事体力劳动后的疲劳主要是生理疲劳,这种疲劳只要安静休息即可解除。长时间从事脑力劳动后产生的疲劳主要是心理疲劳,这种疲劳消耗的不是人的体力,而是人的心理能量,使人感到头昏脑涨、注意力涣散、记忆力减退、思维呆滞。学生在学习之后产生的疲劳主要是心理疲劳。

2. 产生学习疲劳的原因

人的疲劳,尤其是学习疲劳,直接与大脑皮层的内抑制有关。由于长期持续地学习,大脑皮层细胞产生强烈兴奋,消耗大量能量,致使兴奋性降低而转入保护性抑制状态,这就是产生疲劳的生理原因。大脑皮层若长期处于疲劳状态,就会使学生在生理方面出现视力减弱、食欲不振、面色苍白、大脑供血不足、失眠等症状;在心理方面则产生心情忧郁、情绪烦躁、信心不足、记忆力减退、注意力分散等症状。这些症状不仅对学生的学学习有极为不利的影响,而且会给他们的健康成长带来严重的危害。

引起学习疲劳的原因很复杂,归纳起来主要有以下几个方面。

(1) 学习负担过重

学习过于紧张,需要高度的注意、积极的思维、努力的记忆,这些都容易使人疲劳。比如,持续学习时间过长,作业量过大,学习内容过深,考试要求过高等,都会使学生身心疲惫。由于紧张和焦虑,许多学生学习时眉头紧锁,双肩耸立,坐姿僵硬,把全身所有的肌肉都动员起来去帮助“用力”,这又在无形中消耗了许多身体能量。身体能量的消耗在一定程度上也妨碍了对大脑所消耗能量的及时补充,会进一步加速脑的疲劳。主要表现为精神疲惫、注意力分散、记忆力减退、思维迟钝、反应速度降低、情绪躁动、忧郁、易怒等。

(2) 作息时间安排紊乱

学习计划性不强,作息时间安排不规则,时而废寝忘食、通宵达旦,时而又无所事事、贪玩贪睡,导致学习生活毫无规律,人体生物钟紊乱,终日昏昏沉沉,精神恍惚,难有作为。

(3) 学习动力不足

缺乏正确的学习目标和持久的学习动力,对学习兴趣淡薄,情绪低落,遇到困难信心不足,意志不强;对学习落后也不放在心上,听之任之。这种心理状态必然导致作风懒散,身心疲惫。

(4) 不注意劳逸结合

某学生入学后求知若渴、废寝忘食、惜时如金,除吃饭、睡觉外,其余时间几乎都用来学习,业余文体活动一概不参加,连课间休息时间都用来看书、做作业。后来感到异常疲乏,连拿笔的手都感到僵硬不灵活了,常觉心慌,食欲差,无论自己怎样努力也听不进课,看书注意力也难以集中、记忆力差,甚至对原来很感兴趣的学习材料也感到厌烦,同时还伴有不同程度的消极情绪,如郁闷、烦躁、爱发脾气等,这就是不注意劳逸结合而产生的学习疲劳。



(5) 营养供应不足

人在学习用脑时，需消耗一定的能量，如果缺乏足够的蛋白质、糖、维生素、脂肪等营养物质供应，也会加速大脑疲劳。

(6) 学习环境不良

光线过暗或过亮，容易使人产生视觉紧张，引起疲劳；噪声过大，容易使人心情烦躁，分散注意力并引起听觉疲劳；空气污浊和不流通，温度过高或过低，都会使人感觉不适，增强疲劳感。周围环境过于肮脏、凌乱、嘈杂等，也都容易导致学习者心情紧张、压抑、不安，从而产生学习疲劳。

3. 学习疲劳的自我调适

(1) 掌握一套适合自己的学习方法

掌握科学的学习方法，“学会学习”，这不仅是学习成功的保证，而且也是学习的重要任务。职校的学习方法因学习的专业性、阶段性、自主性、实践性等特点而有别于中学的学习方法，学生必须结合自己的实际，寻求适合学习特点的学习方法，避免因学习方法不当而产生疲劳。下面介绍两种比较有效的学习方法。

① 整体与部分学习法。整体学习法是指将学习材料作为一个整体来学习。学习过程中，从头至尾反复学习整个学习材料，以获得对学习材料的总体印象和了解，并进而了解一些较为具体的内容。部分学习法是指将学习材料分成几个部分或几个具体的概念，每次集中学习其中一部分或一个具体概念。对每个具体的部分或概念，根据其难易程度，安排不同的学习时间或次数。

两种方法使用起来各有利弊。整体法比较容易把握学习材料的全貌，但对具体的材料内容可能掌握不好；而部分法则能较好地掌握每一个具体部分，但难以对材料形成一个总体印象，学过的各部分内容不能很好地融会贯通起来。要使这两种方法更好地发挥作用，可以将两者结合起来使用。首先，采用整体法对所学材料有一个大概的了解，在头脑中形成一个较为清晰的轮廓。然后，采用部分法对学习材料实行“各个击破”，并重点学习那些较难或较重要的问题。最后，再采用整体法将已学习过的材料从头至尾复习一遍，让各部分内容前后联系起来，在头脑中形成一个清晰、全面的印象。实践证明，两者相互结合的方法比分别采用某一种方法更有效。

② 集中与分散学习法。集中学习法是指每次用较长时间进行学习，学习的次数相对少一些。一次学习时间的长短取决于所学材料的性质及其他因素。一般来讲，比较复杂难懂的材料，用集中法较为合适，这样可以使学习者在一定时间内集中注意力，有利于理解并掌握那些抽象难懂的材料；但集中学习的时间不宜过长，否则容易引起学习疲劳，使学习效率下降，至于多长时间为宜，要视个人的体力与脑力情况而定。分散学习法则是将学习时间分成几个阶段，每学习一段时间就稍微休息。实验证明，假如分散学习的时间不是太短，这种方法是较为有效的，至于每次分散学习的时间多久为宜，也要视学习材料的性质以及个人的具体情况而定。

(2) 学会科学的休息方法

如何使大脑获得真正的休息与放松，以消除脑力劳动的疲劳，也是一门学问。并非愁吃愁睡就能使大脑真正放松，也不是疯玩疯闹就能消除脑力的疲劳。通常，脑力劳动者最好采用活动休息的方式，即在一定的脑力劳动之后，做一些不太剧烈的活动，如散

步、慢跑、打羽毛球等。切忌进行过分剧烈的体育活动，这样不但不能消除脑力疲劳，反而又加上了体力疲劳，使人难以得到完全的恢复。另外，在进行某种脑力劳动之后，可以采用“换脑筋”的方式，看一些与刚看过的内容截然不同的东西，或者看一些消遣性的书籍，听听音乐等，这些都有助于消除大脑的疲劳。

（3）保持乐观的精神和积极的情绪

生理学、心理学研究表明，情绪不仅影响身体功能与健康，而且对大脑本身的功能与健康也有重大影响，积极的情绪使人精力充沛、食欲良好、睡眠充足、身体健康，使大脑处于最佳工作状态。马克思说：“一种美好的心情，比十服良药更能解除生理上的疲劳和痛楚。”

（4）创设良好的学习环境

优雅整洁的学习环境，清新的空气，适宜的温度、湿度和光线，会使人心情舒畅，学习效率提高，而且不易疲劳。空气闷热不洁使人疲倦；噪声干扰注意力，容易使人心烦意乱、焦躁不安；光线过强或过暗使人眼睛疲劳，头晕目眩。要尽量避免这些不良的学习环境。

（5）掌握消除疲劳的方法

① 适当运动。当感到大脑疲惫，精力分散，昏昏欲睡时，可暂时放下书本，离开书桌，到户外呼吸一下新鲜空气，伸伸腿，弯弯腰或做几个俯卧撑；也可整理一下房间，打扫一下地板；有条件的话，还可到室外操场去跑几圈。适当的运动能起到转移大脑兴奋中心、缓解大脑疲劳的作用。

② 放松训练。使精神松弛的方法很多，下面这个方法简单易行，供参考。

第一步：身体直立，双腿分开，双手下垂，均匀地做深呼吸。

第二步：双膝微曲，上身自然地向前弯曲，使身体下垂直至双手触地，深呼吸，并意想将紧张烦躁情绪排出体外。

第三步：身体自然下垂并左右摇动，尽量放松情绪。

第四步：上身缓慢抬起，同时默数 1~10，使身体恢复直立。意想从脊柱的底部开始，每次活动一节脊椎，同时吸一口气，力图使体内充满新鲜空气，以消除紧张和疲劳。

五、缺乏意志力

前面介绍的《职校生照样保送进大学》中方宝涛之所以取得那么大的成功，一个很重要的原因是得益于他有顽强的意志。很多学生都对自己的学习有一个构想，希望能取得好成绩。但是，有了好的学习目标，还必须要有顽强的意志力。意志力来自明确的目的和高度的责任感。当别人沉迷于网吧时，自己能抵得住诱惑吗？如果没有顽强的意志，就会被“60分万岁，多1分浪费”的思想所左右。有人做过一个比喻：目标就如树上的苹果，如果你伸手就能够到，那它就太低了；如果你跳起来才能抓得住，那才是最理想的。

1. 什么是意志力

意志力是自觉确定目标，根据目标去支配、调节自己的行动，并不断地克服困难，从而实现目标的心理过程。完成既定的学习任务需要种种努力，并且这种努力需要一直



坚持下去，特别是在遇到困难的情况时。许多学生的学习独立性比较强，能给自己制定学习目标和学习计划。但在不良条件和诱人活动的干扰下，有些学生不能坚持学习，对枯燥无味的学习材料不能刻苦钻研，害怕困难与失败。还有的学生在面对困难时，没有足够的自制力和百折不挠的毅力。

2. 学生意志力的特点

① 易受暗示和诱惑。易受暗示和诱惑是与独立性相反的意志品质，也是学生典型的意志力特点。这主要是由学生的年龄特点决定的，具体表现为盲从，没有主见，很容易受他人的影响，易受暗示和诱惑。在学习和生活中，他们往往不明白自己想要什么，总是因为别人的想法或一些诱惑而改变自己的想法和立场。

② 动摇性。动摇性是与坚定性相反的意志品质，它是指遇到困难便怀疑预定的目标，偶遇挫折便放弃对目标的追求。职校学生心理还不够成熟，社会阅历不够，所以在生活和学习中表现出缺乏目标感和紧迫感，也不善于迫使自己去达成预定目标，遇到挫折便望而却步，做事见异思迁、虎头蛇尾。

③ 刚愎执拗。刚愎执拗是对自己的行为不做理智的评价。这种人不能客观地认识形势，甚至事实证明他的行为是错的，仍然不知悔改、自以为是。其实刚愎执拗从某种程度来说，是学生自卑心理的另一个层面，因为自卑很容易走向自负，总认为自己是正确的，为了掩饰内心的自卑而故作自高自大、目中无人，不愿意承认自己的过失和错误，即使已经知道结果对自己不利，也拒绝去正确面对。

④ 缺乏自制力和韧性。自制力不够在学生中很常见，主要表现为容易冲动、意气用事、不能律己、知过不改。缺乏坚韧性、不能理智地面对挫折和困难、对失败没有抵抗能力，往往一次失败就会打击到所有的自信。由于缺乏坚韧性，很多学生经常失去机会，也经常与胜利擦肩而过。

【阅读】

在一片茂密的树林里，刺骨的寒风在呼啸，大树们冻得直哆嗦。地上残留的篝火与树枝儿搭上话：“喂，树枝老兄！看看你那儿多冷，到我这儿来吧，嗨，暖和极了！快把手伸过来呀，来来来！”终于树枝经不住这强烈的诱惑，纷纷扑向那残留的篝火。可想而知，篝火越烧越旺，一片森林却毁灭了。

我们生活在一个五彩缤纷的世界中，周围经常充满着各种诱惑，有些诱惑甚至很难抗拒，你能看透那些不怀好意的诱惑对你的长远利益带来的危害吗？举例说明你是怎样用意志力克服诱惑的。

3. 意志力的培养

学生需要培养的意志品质包括：独立性、坚定性、果断性和自制力。

独立性表现为一个人自己有能力做出重要的决定，并执行这些决定，愿意对自己的行为结果负责，深信这样的行为是切实可行的。独立性与武断、置他人的意见于不顾、不考虑具体情况而一意孤行不同。有独立性的人对于自己的决定和如何执行这些决定，是经过理智思考的。

坚定性表现为长时间相信自己的决定的合理性，并坚持不懈地克服困难，为执行决

定而努力。坚定的人有顽强的毅力，充满必胜的信念，不怕困难，不怕挫折，善于总结经验教训，既不为无效的愿望所驱使，也不被预想的方法所束缚。

果断性表现为善于迅速地明辨是非，能及时坚决地做出决定和执行决定。果断不同于轻率。

自制力是善于控制自我的能力，如善于控制自己的行为 and 情绪反应。有自制力的人能控制自我，克制与实现目标不一致的思想情绪，排除外界诱因的干扰，使自己执行已经采取的具有充分根据的决定。

如何培养自己的意志力呢？

(1) 培养良好的习惯

习惯是意志力的缩影，是意志力的一种表现，是人们通过经常重复或练习而巩固下来并变成需要的行为方式，包括学习习惯、生活习惯、交往习惯等。意志力可以在培养习惯的过程中不断得到提升。

拥有一个良好的习惯，不具有不良嗜好也是一种好习惯。培养一个好习惯是意志力的表现，戒掉一个坏习惯需要更强的意志力。例如养成早起早睡、课前预习、课后复习、勤于思考等好习惯，就是一个培养学生意志品质的过程。

要培养良好的习惯必须从小事做起。高尔基说：“哪怕是对自己的一点小的克制，也会使人变得坚强起来。”意志力的培养要靠一件件小事的锻炼，只有在小事上磨炼自己，才可能在重大事情上表现出坚强的意志。如每天坚持记日记，每天读一小时的英语，每天风雨无阻地坚持长跑等，都是在小事中培养意志力的好方法，坚持下去，就会成功。

(2) 在体育活动中锻炼意志

学校应通过足球、篮球、排球等对抗性活动，培养学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质，通过长跑等耐力训练，提高学生的坚韧品质。鼓励学生在较差的环境条件以及恶劣的气候状况下进行体育活动，可以提高他们的适应能力，增强战胜困难的信心和勇气。在活动中，让学生采取自我鼓励、自我暗示等方法消除消极情绪，鼓励他们调动自己的意志战胜困难。

六、厌学心理

【案例】中学期间学习从来没给我带来愉悦感，我的学习成绩也一直不理想，成功对我来说是那样的可遇而不可求。说实话，我真不想读书，可每当我看到父母那期盼的目光，心里就十分难过。爸爸下岗了，妈妈工资又不高，为了筹集我的学费，他们早出晚归，我愧对他们，我是为了他们才来职校学习的，再说，不读书又能做什么呢？可是在进职校前我就听到过很多对职校的评价：“现在大学生找工作都难，普通的职校学生更别指望。”“读职校就是浪费时间和金钱。”……我很彷徨，不知道未来等待我的是什么命运。我现在的状态很不好，也想努力学习，但是拿起书本后一想到未来，就学不进去了；不看书不学习又觉得虚度光阴，心中更烦。烦闷严重的时候，甚至连作息制度都不愿意遵守。我觉得自己实在对不起父母。

1. 产生厌学情绪的原因

厌学情绪在很多职校学生中存在，产生的原因是多种多样的。造成厌学情绪的原因



主要有以下几个方面。

① 自控能力弱。这是一些学生在进入职校后堕落厌学的主要原因。由于受到情绪和外界环境的干扰，他们放松了对自己的要求，定下的计划常常泡汤。表现在工作上消极应付，敷衍了事；学习上不求上进，得过且过；生活中缺乏毅力和耐性，或者容易随时间推移和困难增加而动摇自己的决心。

② 缺乏人生目标与人生规划。不少职校学生入学后，在心理上有一种重负卸放感，认为自己好不容易度过了紧张的中学学习生活，反正职校的前途也不会很理想，现在也该松口气、歇一歇了。在这种心理的支配下，他们的成才欲望淡漠，对今后的人生缺乏目标与规划，直接导致学习缺乏动力，产生厌学情绪。

③ 不适应职校的生活和学习。职校的学习和生活，与中学相比发生了很大变化，不仅要和同寝室的同學相互协调，保持良好的室友关系，同时还要与同学以及老师建立良好的人际关系，懂得与人相处的方法、技巧，不能再仅凭自己的好恶决定与什么样的人交往。在保证与人交往得当的同时，还要在学习上做出合理的计划和安排，因为不再有老师天天督促你学习，很多时候靠自主安排。有些同学不能适应，除了上课外，不知道自己该干什么。

2. 厌学情绪的自我调适

针对这种厌学情绪，主要可以从以下两个方面着手解决。

(1) 加强自我约束力，树立人生目标

加强自我约束能力不是一朝一夕能够完成的，但是首先应该在心里树立这样一个意识，要恢复正常的作息规律和正常的学习生活，否则自制力只会越来越差。明确人生目标也很重要，不一定要有什么雄心壮志，但是一定要有一个目标，这样才有努力的方向，才不会一直颓废下去。

(2) 努力培养学习兴趣

对于学习成绩不理想的同学，通过培养兴趣可以改变现状，更好地完成学业。

① 树立信心。一个对学习没有兴趣、成绩不太好的学生往往在学业上经受过打击，从而使他对学习信心不足，在心理学上，这称为“习得性无助”，指的是一个人在最初的某个情境中得到过无助感，在以后的情境中仍不能从中摆脱出来。学习差的同学往往容易产生这种感觉。这时很重要的一点就是要树立信心。可以使用以下的方法树立信心：首先是“暗示法”，在感到信心不足的时候，好好鼓励自己，告诉自己“我能行”；其次要保持乐观的情绪，不管遇到什么困难都要有一个良好的心境，才能迎接面临的挑战；最后要学会坚持，树立自信心是个很长的过程，一定要懂得坚持。特别要注意的是，刚开始学习某一学科或学科中的某一项新知识时，由于相关知识比较匮乏，可能提不起兴趣，这时一定要坚持下去，当对这项知识积累到一定程度时，就可能感到它的生动有趣了。

② 提高学习能力。有了自信心，但是成绩还不能提高，很有可能是因为没有掌握好的学习方法。要提高学习能力，首先要学会积极地听课，做到课前预习，课中思考，课后复习；其次学习过程要集中精力，不能一面学习一面想着听音乐、看电视等其他事情，心理学认为，人的认知资源是有限的，学习时还想着其他事情，效率自然会降低；最后要善于总结自己的经验，比如准备一个备忘录，记录自己做错的题目和未掌握的知识点。相信通过提高学习能力，对学习会越来越有信心，也就会对学习越来越有兴趣。

③ 因成绩提高而产生兴趣。学习能力提高后,学习过程就会变得相对轻松,注意力就可以转向攻克更难的内容和习题。随着成绩的提高,也会得到老师、同学、家长的肯定,获得更多的成就感,从而进一步激发自己的学习兴趣。

【阅读与思考】

喜爱足球的小新

小新从小就跟着周围的大人们看足球赛,他一开始只是对比赛的紧张激烈感兴趣,一个精彩的进球会令他激动不已。有一次,一群大男孩在一起谈论罗纳尔多、齐达内……小新在一旁干着急却插不上嘴。从此以后,小新开始搜集著名球星的经历,还学习了足球的历史、技战术等知识。有了这些新知识,小新对足球比赛的兴趣更浓厚了。有一次电视里转播足球比赛实况,突然间电视机没有声音了,小新爸爸很着急,一旁的小新坐在沙发上,看着一个个熟悉的队员,兴致勃勃地给爸爸当起了讲解员,当有些队员拿球时,小新会准确地给爸爸讲解这个球员的名字、来自哪个国家、曾经效力于哪个俱乐部、有什么技战术特点等。爸爸高兴地夸奖小新说:“你讲的比解说员都棒,太牛了。”这个时候的小新越发高兴。小新因为有兴趣产生了寻求知识的需要,由于需要丰富了知识,因知识的积累又找到了更多的乐趣,在分享乐趣中引得别人对他刮目相看。

小新的实例说明了知识与兴趣是相辅相成的,追求知识和兴趣的最后结果是殊途同归,知识和兴趣的作用是交互的,兴趣需要知识来巩固,稳定的兴趣又成为打开知识大门的巨大动力。

【思考】你能举出例子来说明知识与兴趣是怎样相互作用的吗?

第4节 学会学习

【案例】我的学习为何不如她?

文文觉得老天爷真不公平。她是一个很勤奋的学生,每天都按时上课,从不缺课、逃课,所有的业余时间都用在了学习上,可成绩总是不尽如人意,尤其是英语,四级考了3次都没有过。可同宿舍的晓琳,每天花在学习上的时间比自己少多了,经常去打球、跳健美操,还经常和同学出去玩,参加社团活动,可是成绩却很好,英语六级都过了。文文心里很不平衡,不明白为什么自己比晓琳多花那么多时间,可成绩却不如她?

【思考】你周围有没有类似的同学?为什么会有这样的结果?

比尔·盖茨说过,在21世纪,人们比的不是学习,而是学习的速度。在同样的学习条件下,有的同学学习起来轻松而高效,有的却相反,这种差别很大程度上是学习策略不同造成的。学习策略是学习者为了提高学习的效果和效率,有目的、有意识地制定的有关学习过程的方案。对于职校学生来说,要从增强自主学习能力、制订有效的学习计划、学会利用多种学习资源、掌握科学的学习方法、加强时间管理等方面入手,主动调整自己,适应新的学习环境和学习要求,提升学习能力,提高学习效率。



一、学会自主学习

自主学习是学习者根据自己的学习能力、学习任务的要求,积极主动地调整自己的学习策略和努力程度的过程。培养自主学习能力,包括培养积极主动的学习态度和良好的自学能力。

1. 培养积极主动的学习态度

职校学生如果不能从中学“要我学”的被动学习方式,尽快转变成“我要学”的自主学习方式,就不可能有学习的高效。从进入职校的第一天开始,学生就必须从被动转向主动,主动规划职校生活,积极管理自己的学业,做自己的主人。

著名的信息产业的经理人、创业者和电脑科学的研究者李开复博士说:“理由很简单:因为没有人比你更在乎你自己的工作与生活……积极主动就是对自己的一切负责,勇敢面对人生,不逃避困难,不搁置困难。事事用心,事事尽力,做好充分的准备,才能把握机遇,创造机遇。”

2. 培养良好的自学能力

自学能力是指一个人独立学习并获取知识的能力,不仅对于学生的在校学习,而且对毕业后的学习都具有重要的意义,是使人终身受益的一项重要能力。据微软公司统计,在每一名微软员工所掌握的知识里,只有大约 10%是他们在过去的学习和工作中积累得到的,其他知识都是在加入微软后重新学习获得的。

一个缺乏自学能力的人是难以在职业生涯中获得充分发展的。自学能力必须是在学生期间开始培养。老师一般只是充当引路人的角色,学生不应只跟在老师身后亦步亦趋,而应当主动走在老师的前面,自主学习、探索和实践。

“学而不思则罔”,思考和质疑是培养自学能力的关键。要能够从不同角度思考问题,在学习中敢于创新;要去“理解”知识而不仅仅是“记住”知识,对每一个知识点多问几个“为什么”,一旦真正理解了,就能举一反三甚至无师自通了。

二、制订合理的学习目标和学习计划

明确而合理的学习目标和学习计划,可以帮助学生将有限的时间和精力,倾注在与自己的专业方向或兴趣相关的方面,以保证在校期间最大限度地掌握各种必备的知识与技能。

1. 制订合理的学习目标

学习目标可以分为长期目标、中期目标、短期目标。长期目标一般规划职校期间自己所要完成的全部学业目标,包括专业技能、知识结构、综合素质等方面要达到的程度,以及具体思路、措施及时间安排;中期目标也称学期计划或年度计划,主要是自己半年或一年内要完成的比较具体的学习目标;短期目标可以按月、周或日为时间单位,主要是一些具体的操作性计划。目标的制定要高于自己的现实,所谓“取其上者得其中,取其中者得其下”;同时又要合理,使自己能够“跳一跳,够得着”,才能有效地激发自己的学习热情。

有人做过计算,假如有一张足够大的白纸,把它对折 51 次,它的高度将超过地球和太阳之间的距离,但如果仅仅是将 51 张白纸叠放在一起,不过几厘米的高度。没有目标

和方向的人生，就像是将 51 张白纸简单地叠在一起，今天做做这个，明天做做那个，每次努力之间并没有一个联系，哪怕每件事都做得非常出色，它们对你的整个人生来说也不过是简单的叠加而已。而拥有明确的目标，哪怕只是一个简单的方向，坚定地做下去，最后也能达到别人不可企及的高度。

2. 制订可行的学习计划

在明确学习目标的基础上，还要为自己制订一个切实可行的计划，将实现目标的努力落实到每天的行动上。职校生活可以分为几个阶段，每个阶段都有需要完成的重点与难点任务，这些重点和难点也就是学习计划的核心。许多同学都制订过学习计划，但制定容易实施难，大多数计划都有始无终或成为一纸空文。行动比思想更重要。可以参照本章后的心理训练“与自己签订学习合约”，从短期计划的制订和实施做起，培养自己的意志力，形成良好的学习习惯。

三、掌握有效的学习方法

“工欲善其事，必先利其器。”在学习上，如果想取得好的学习效果，必须有科学、高效的学习方法。“授人以鱼，一饭之利；授人以渔，终身益之”，学习方法与具体知识的关系，类似于“渔”与“鱼”的关系。

1. 常用的几种学习方法

学习方法多种多样，不是每种方法都适合自己，但也有一些通用的学习方法，比如以下几种。

① 画线。对学习材料的某些内容画线是应用最广泛的学习方法。画线的关键是只画出自己认为最重要的信息。画线的过程就是对学习材料的理解和加工提炼，画线还有助于快速找到和复习学习材料中的重要信息。学生不仅要会正确画线，还应学会在画线的旁边作注释，用圈点、记号、评论、总结等，促进对学习材料进行深入思考。

② 记笔记。学生必须学会记笔记。笔记的意义不仅是存贮信息和用来复习，更能促进新信息的精细加工和整合。记笔记的重点是记下关键词及重要内容，可以自己创造一些小符号、简称等代替一些常用术语，以提高速度。笔记本最好进行区域划分，左边记录老师讲的内容，右边记录自己的想法、反思、总结等。对于重要的笔记，课后应进行整理，及时复习，巩固知识。

③ PQ4R 方法。PQ4R 分别代表预览(Preview)、设问(Question)、阅读(Read)、反思(Reflect)、背诵(Recite)和回顾(Review)。通俗地讲，就是学习者首先快速浏览材料，对材料的主题和副主题有个初步了解，然后根据标题问自己一些问题，带着问题阅读材料寻找答案，然后进行延伸思考，把材料的内容与自己的经验经历联系起来，背诵材料，在脑海中回顾材料，不能回顾的地方再重新阅读。这个方法被视为是“最能帮助学生理解和记忆的学习技术”。

2. 提高记忆力的方法

许多知识需要记忆，记忆力是很重要的一种学习能力，培根说：“一切知识归根结底都是记忆”，一切复杂的高级心理活动都以记忆为基础。随着年龄增长，学生的理解能力增强而死记硬背能力逐渐下降，不能再像中小学期间那样靠多写、多背、多读来解决问题，



而要讲求记忆的方法。心理学家认为,遗忘是由于信息输入到大脑后信息强度太弱,或存储到大脑的信息没有及时加强巩固,或在提取的过程中受阻而产生的。因此,强化识记信息的强度,及时巩固识记信息,使识记信息系统化,就可以减少遗忘,加强记忆。

具体来说,常用而有效的提高记忆效果的方法有以下几种。

(1) 把识记材料系统化

学习时要同时建立知识体系,寻找事物的相同之处和不同之处,并把知识与运用这些知识的场合联系起来。知识之间有了相互关联、相互比较,才容易记忆。

(2) 及时复习

心理学家艾宾浩斯通过对遗忘进程的研究,提出了著名的“遗忘曲线”,即遗忘的进程是不均衡的,有先快后慢的特点,学习之后在很短时间内就会遗忘大部分内容。根据这一规律,要及时进行复习,最好安排在记忆刚开始下降之前,分别于学习后的1小时、1天、1周、1个月各复习一次,识记内容就能够进入人的长时间记忆。

(3) 尝试回忆

在学习或阅读一篇材料后,不看材料,尝试自己提问自己答,或在脑中回忆材料内容乃至背诵,这样可以根据回答或背诵的情况,检查自己的错误和薄弱环节,从而重新分配精力。用这种方法记忆,印象深刻、牢固、效率高。

(4) “三到”读书法

宋代大学者朱熹发明的“三到”读书法也很值得借鉴。他说:“读书有三到,谓心到、眼到、口到。心不在此,则眼看不仔细,心、眼既不专一,却只漫朗诵读,绝不能记,记亦不能久也。三到之中,心到最急,心既到矣,眼、口岂不到乎?”心理学研究表明,人从听觉获得的知识,能够记住15%;从视觉获得的知识,能够记住25%。但是如果把听觉和视觉结合起来,就能够记住知识的65%。耳听,眼看,口读,手记,或亲身去做——学习时使用的感官越多,理解和记忆的效果就越好。

还有许多提高记忆力的方法,同学之间可以相互交流、相互分享好的经验和做法,取长补短,共同提高。

四、学会管理时间

职校学生比中学生自由支配时间多一些,但是许多同学在不能完成自己预定的学习或阅读计划时,仍然会说:“我的时间不够”,是的,一天只有24小时,没有人能把它延长,所以我们需要学会管理时间,更加有效地利用时间。

在时间管理上,最重要的是分出事情的先后次序。可以在每天的开始,花一点时间把需要完成的事项列出一个任务清单,然后根据事情的轻重缓急、紧要程度,在清单上标出不同的优先次序,并要求自己把今天最重要的三件事做完,晚上睡前回顾这一天的完成情况。

另外,还要懂得区分“重要事”和“紧急事”。在《高效能人士的七个习惯》一书中,作者史蒂芬·柯维提出,人的惯性是先做最紧急的事,但这么做会导致一些重要的事被荒废掉。一位心理学家曾用两个大玻璃缸、一堆大小不一的石头和沙子做了一个展示:他在一个玻璃缸中先把小石头和沙子倒进去,最后大石头就放不下了。而另一个玻璃缸

中先放大石头，再放进小石头，最后沙子仍然可以慢慢渗入。两个玻璃缸一样大，最终装进去东西的多少却大不相同。他以此比喻说：“时间管理就是要找到自己的优先级——大石头。如果颠倒顺序，一堆琐事占满了时间，重要的事情就没有空位了。”

每个人都有许多“紧急事”和“重要事”，想把每件事都做到最好是不切实际的，因此，要学会判断和取舍，寻求二者之间的平衡，不要让“紧急事”占满你每天的时间，导致“重要事”没有时间去做。不必过于苛求事事完美，必须做的事要做到最好，有些事尽力而为就可以了。把事情分出轻重，才能在有限的时间内创造出更大的成绩，也使你的学习和工作游刃有余，事半功倍。

五、学会利用身边的学习资源

简单地说，学习资源是可以用来学习的一切条件和途径。在中学阶段，课堂教学几乎是学习的唯一途径，教材和参考书几乎是学生获得知识的唯一来源。而在职校阶段，学生自己支配的时间增多了，有可能也有必要通过各种不同的途径和渠道吸收知识，主动发展自己的兴趣，培养和提高各种能力。

学生身边可以利用的学习资源包括人才资源和物质资源。

1. 人才资源

人才资源包括老师、同学及其他学习伙伴。“三人行必有我师”，通过课堂、各种讲座、社团、选修课等，在正确引导和互帮互学中能学到许多知识和方法。

2. 物质资源

物质资源主要包括图书馆、网络等，善于使用它们，能培养学生独立学习和研究的本领。

(1) 图书馆

学生需要充分利用课余时间，自己收集资料进行自学，补充、巩固课堂所学知识。收集资料的首选途径就是图书馆。了解自己学校图书馆的具体情况，利用图书馆查找到自己所需的资料，是每个学生都应该掌握的学习技能。

(2) 网络

随着互联网的不断发展，网络已成为当今最大的信息库，上网查资料成为学习者最普遍的行为。网上查询资料有两种方式：一是到专业网站上查询，例如中国期刊网、万方数据、维普科技信息网等；二是到一般网站查询，一般是借助搜索引擎来完成，这些网站信息资源丰富，但专业性不强。网上还有许多网站和社区，也是很好的学习园地。

六、学会在实践中学习

美国华盛顿儿童博物馆的墙上有一句格言：“我听到的会忘掉，我看到的能记住，我做过的才真正明白。”有些能力，不去实践和动手是永远也不会具备的。如果在学习中结合实践，就能很好地做到融会贯通，实践还可以反过来使你更深入地理解知识体系，牢牢地记住学过的知识。

因此，要努力寻求与专业有关的实践机会。在老师指导下，在校内结合专业参与一些实际的工作或项目，或者走出校门打工，只要不影响学业，都是值得鼓励的。这个阶



段的打工或做其他实践活动,不要只看重薪酬待遇,重要的是实践的机会和经历,既可促进专业学习,又有利于未来就业。

【阅读与思考】

初中毕业的“桥吊专家”

许振超是青岛港一名普通的码头工人,初中毕业,可他凭借勤学苦练,成了一名“桥吊专家”,当选为全国人大代表、全国劳模,被誉为“当代产业工人的楷模”。

许振超能脱颖而出,用他自己的话说,没有什么秘诀,就是学习。20世纪70年代,他刚进港口的时候,别人上班包里只装个饭盒,他的包里却多一本书。到上海港学桥吊,别人周末去逛上海滩,他却一门心思泡在码头上鼓捣图纸。别人感到“老搬”不会有什么大作为,可他相信知识能够改变命运,岗位能够成就事业!他说过一句令工友们感到震撼的话:“一个人可以没文凭,但不可以没知识;可以不进大学殿堂,但不可以不学习。”他用一种严谨的求学态度鞭策自己。他的学习与实际工作联系很紧密,用学来的知识解决了大量的实际问题,创造了世界一流的装卸效率,并多次刷新集装箱单船装卸世界纪录。他还根据自己多年来驾驶、维修桥吊的技术,总结编制了一本《装卸桥吊司机操作手册》,把成才的捷径告诉工友们,带动了一批“桥吊专家”成长起来。

几十年如一日的勤学不辍,刻苦钻研,使许振超这个“文革”时期毕业的初中生,成功地跟上了当代产业技术飞速发展的步伐,成为拥有多手技术“绝活”的行家里手。

【思考】许振超的成长经历对你有什么启示?

【心理互动训练】

与自己签订学习合约

目标:帮助自己制订学习计划,管理学习时间,形成学习的自我激励机制。

内容:

1. 制订一个切实可行、符合自身实际、具体明确的10天学习目标和学习计划,认真填写下面这份“与我自己签订的学习合约”。

合约说明:这份合约是我对自己的一个承诺,期限为10天。我会遵守我的学习合约,如期保质保量完成合约所规定的学习任务。下表中的“具体项目”用实际具体的内容表述。

学习目标		具体完成情况(10天后根据学习记录填写)	原因
学习目标1	具体项目1		客观 主观
	具体项目2		客观 主观
	具体项目3		客观 主观
学习目标2	具体项目1		客观 主观
	具体项目2		客观 主观

学习目标		具体完成情况(10天后根据学习记录填写)	原因
	具体项目3		客观 主观
学习目标3	具体项目1		客观 主观
	具体项目2		客观 主观
	具体项目3		客观 主观

合约制定者：(签名)

年 月 日

2. 将填写好的合约交给老师或同学保管，10 天后返还给你，同时邀请同桌或好友对自己的学习情况进行监督。
3. 自己记录下每天的学习情况，10 天后填写合约中的“具体完成情况”并反思。

【讨论】

1. 向大家介绍你的合约内容，合约签订后 10 天里你的思想和行动有哪些变化？
2. 你如期完成了学习合约的内容吗？谈谈你是怎样信守合约并一步步完成的。如果没有完成，谈谈造成你违约的原因是什么。

应 答 自 如

活动目的：人们在巨大压力下，往往大脑短路，通过这个游戏可以使学生的创造性得到良好的训练，让大脑迅速活跃起来。

活动要求：

- ① 每 4 人组成一个组，在组内任意确定组员的发言顺序，两个组构成一个大组进行游戏。
- ② 让小组确定的第一个发言者出来，对着另一组喊出任何经过他脑子的词，比如：姐姐、鸭子、蓝天等。
- ③ 另一组的第一个发言者必须对这些词进行回应，比如：哥哥、小鸡、白云等。
- ④ 发言者必须持续地喊，直到他想不出任何词为止，一旦你发现自己在说“哦，嗯，哦……”就宣告失败，回到座位上，换本小组的下一位上。
- ⑤ 哪个小组能坚持到最后，哪个小组获胜。

【讨论】这种给大脑巨大压力的做法，对于你思考问题是否有帮助？

注意事项：本游戏的关键是要学生在一个快速、紧张的氛围下进行游戏，一旦有人回答速度变慢，开始有“嗯，哦”出现，立即宣布他被淘汰了，判其离场。这样才能保证游戏的成功。



第 3 章

自我意识与完善

【案例】

一个生长在孤儿院中的小男孩，常常悲观地问院长：“像我这样没人要的孩子，活着究竟有什么意思？”院长总是笑而不答。一天，院长交给孩子一块石头，让他拿到市场上去卖，但要求他无论别人出多少钱，绝对不能卖。第二天，孩子惊奇地发现，不少人好奇地对他的石头感兴趣，且价钱越出越高。第三天，在市场上，石头的价钱高了 10 倍。最后，当石头被拿到宝石市场上时，石头的身价又涨了 10 倍，更由于男孩怎么都不卖，竟被传扬为“稀世珍宝”。

院长告诉小男孩：“生命的价值就像这块石头一样，在不同的环境下就会有不同的意义，一块不起眼的石头，由于你的珍惜而提升了它的价值，竟被传为稀世珍宝。你不就像这块石头一样？只要自己看重自己，自我珍惜，生命就有意义，有价值。”

我是谁？我是一个怎样的人？我想成为怎样的人？我能改变自己吗？人类在不断探索世界的同时，也在对自身进行探索。每个人都渴望了解自己，把握自己。但是正确认识自我并不容易。古希腊哲学家苏格拉底认为，“认识你自己”是人类的最高智慧，是人类永恒的课题之一。对自我的认识正确与否，是学生心理健康水平的重要标志，也是影响和制约一个人的人生选择和行为取向的关键因素。努力探求“自我”的世界，学着正确认识自我、接纳自我、把握自我、完善自我、实现自我，对于学生健全人格的形成和心理的健康发展具有重大意义。

第1节 自我意识概述

一、自我意识的概念

自我意识也称自我或自我概念,是对自己存在的觉察,对自己一切的认识。它是人所特有的心理标志和现象,它不是与生俱来的,而是后天获得的,是一个人在社会环境中,在与他方的互动中逐渐形成的。具体地说,自我意识就是个体对自身的认识和对自身与周围世界关系多方面、多层次的认识、体验和评价,是个体关于自我全部的思想、情感和态度的总和。一般而言,自我意识起始于婴幼儿时期,萌芽于童年期,形成于青春期,发展于青年期,完善于成年期。

二、自我意识的构成

人有多少个“我”?我们站在不同的角度会得出很多不同的答案。

有的同学会说:“我就是我,我是独一无二的,就如世界上没有两片相同的树叶。”是的,个体之间存在绝对的个体差异,每个人都是独特的,我们只有一个身体,我们往往也只有一个常用的名字,我们从小在不同的环境中成长、接受不同的教育、被灌输各种社会理念而形成了独有的思维方式和行为模式……这一切都决定了“我是唯一的”。可事实上我们必须了解到,人没有一个永恒不变的“我”,他无时无刻不随着内外环境的变化而变化,每一个感觉、每一个观念、每一个行为、每一个愿望都会表现出一个不同的“我”,如此变化下去,几乎没有终了,直至死亡。自我意识是一个具有多方向、多层次的复杂心理系统,可以从内、外形式和观念上进行分析。

1. 生理自我、心理自我和社会自我

从内容看,自我意识主要包括生理自我、心理自我、社会自我三个方面内容。

① 生理自我。指对自己身材(高矮、胖瘦、健康、匀称与否)、相貌(美丑)、性别、衣着、风度等的认识,以及温饱、饥渴、冷暖、劳累、舒适等生理状态的体验。其中前者在人的心理发展中有着更重要的意义。如果一个人觉得自己身材、相貌等各方面都不错,能够接纳自己的生理自我,就会在这方面很自信并表现在交往等行为上;反之,如果一个人因为个矮、体胖、貌丑等生理原因厌恶自己,就会自卑,而在交往中缺乏自信,生活中感到苦闷、缺少快乐,影响自己的发展。

② 心理自我。指对自己的知识、才能、情感、思想、兴趣、爱好、志向、抱负、理想、信念、人生观、价值观、性格、气质等的认识、评价和体验。如果一个人对自己这些方面评价过高,可能会产生骄傲、自负等情绪;评价过低又可能产生自卑、否定的情绪体验。

③ 社会自我。指对自己在群体中的地位、作用以及与他人相互关系的认识、评价和体验,比如周围人喜欢不喜欢、接纳不接纳自己等。如果一个人认为周围人不喜欢、不接纳自己,或者自视甚高,觉得自己如阳春白雪,曲高和寡,没有人能够理解自己、够资格做朋友,就可能自我封闭,感觉孤独、寂寞。



个人对自己生理、心理、社会方面的种种意识，往往是密切联系在一起的。因此，每一个人都有对自己的看法和态度，并有其独特的形式和内容。

2. 现实自我、投射自我和理想自我

就自我观念来看，自我意识又可分为现实自我、投射自我、理想自我。

① 现实自我。也称现实我，是个人从自己的立场、观点出发对自己目前的实际状况的看法。这个“我”是指现在的我，即回答“我觉得现在我是什么、我怎么样”的问题。

② 投射自我。也称镜中自我，是个人想象中他人对自己的看法，想象他人心目中自己的形象，想象他人对自己的评价，以及由此产生的自我感。这个“我”是指别人眼中的我，即回答“在别人眼中我是什么、我怎么样”的问题。

现实自我和投射自我与实际上他人眼中的自我不一定完全相同，两者之间可能有距离。当这个距离加大时，便会感到自己不为别人所了解。比如某个同学最近遇到一件事：根据对自己的了解和分析，他认为自己完全可以胜任班长的工作（现实自我），平时跟同学的关系处得还不错，大家一定会支持他（投射自我），而实际上大家却认为虽然他性格比较开朗，也有一定的办事能力，但分析和处理问题还不够全面、理性，不太适合这个职位，于是这让他很有挫败感，觉得平时跟大家在一起其乐融融实际上是一种假象。

③ 理想自我。也称理想我，是指个人想要达到的完善的形象，是个人从自己的立场出发，对将来自我的一种希望模式，是一种想象中的自我认识，也就是平常人们所说的目标。理想我是个人追求的目标，不一定与现实我一致。理想我虽非现实，但它对个人的认识、情绪和行为的影响很大，是个人行为的动力和参照系。比如某个同学曾经的梦想是成为一名运动员（理想我），但毕业后却做了一名警察，虽然他最终没有实现运动员的梦想，但正是由于他有着对这个梦想的追求，坚持体育训练，拥有了坚强的意志和强健的体魄，为他后来的工作奠定了良好的基础。

3. 自我认知、自我体验和自我调控

从形式上看，自我意识表现为认知、情感和意志三种形式，分别称为自我认知、自我体验和自我调控。三者相互联系、相互制约，构成了一个有机统一的自我认知、发展与修养的完善系统。

① 自我认知。自我认知是自我意识的认知成分，是一个人对自身和自身与周围世界关系的认识，主要解决“我是一个什么样的人”、“我为什么是这样的人”等问题，包括自我感觉、自我观察、自我观念、自我分析和自我评价等，其中自我评价集中代表了自我认识发展的水平，是自我体验和自我调控的前提。

② 自我体验。自我体验是自我意识的情感成分，它主要表现为一个人对自己的态度，涉及一个人是否满意、接受、悦纳自己，如自尊、自爱、自豪、自信、自卑、自怜、自弃、自恃、自傲、优越感、责任感和义务感等。

③ 自我调控。自我调控是自我意识的意志成分，它主要表现为个人对自己行为的调节与控制、自己对待他人和自己态度的调节与控制，又称自我控制。自我控制集中体现了自我意识在改造主观世界方面的能动作用，它包括自我监督、自我激励和自我设计等内容，表现为自主、自立、自制、自强、自律、自卫等形式，主要涉及“我如何调控自己”、“我怎样才能成为理想的人”等问题。

三、自我意识的作用

对自我的接受和认可——即有成熟的自我意识和健康的自我形象是良好心理素质的最重要标志。人的自我认识、自我评价、自我控制如何，直接影响到其社会适应、身心健康和发展成才。

1. 良好的自我意识是心理健康的重要标志

心理健康和自我意识的健康密切相关。东西方心理学家们在界定心理健康标准时不约而同地把自我认识作为主要指标。心理健康的人必然是对自己有客观认识，能够接纳自己，有很强的自尊自信。这一点对学生自身的发展、形成良好的人际关系非常重要。心理健康的人在体察自己的感觉和意图方面能力特别强，能清楚地认识自己，从而更好地调控、发展和完善自己。

学生在不同阶段表现出来的各种心理障碍往往与其自我意识发展的特点有某种联系。只有客观、准确地认识 and 了解自我，并对自己的经验持一种开放和接受的态度才可能保持心理健康，快乐幸福地生活；才能充分发挥自己的潜能，实现自己的价值。如果不能客观地认识自我，或自我否定、自我拒绝，就会影响身心健康和发展。因此，认识自我，肯定自我，悦纳自我，发展自我，自尊、自信、自立、自强，对学生一生的发展至关重要。

2. 自我概念影响心理健康

研究表明，学生的自我概念与心理健康有着密切的关系。消极的自我概念容易诱发忧郁、强迫、人际关系敏感、精神疾病等不健康心理(偏低的自我形象往往隐含在许多精神病症里，如情绪抑郁、人际关系紧张和滥用药物等)。人必须去爱和尊重自己，才能真正地去爱并尊重他人。首先相信自己，才能相信别人，因为一个连自己都不爱的人，不可能去爱他人；连自己都不尊重、缺乏自信的人，就不可能尊重和相信别人。所以消极的自我概念必然造成人际关系紧张。人际环境的恶化又会加重不健康心理。自我认同程度和自我接纳程度低、自我调节能力差，心理疾病发生的可能性就大。因此，培养积极的自我概念，客观地评价自己，愉快地接纳自己，不断提高自我调控能力，是预防、减少心理疾病，增进心理健康的重要途径。

3. 良好的自我认识是成功的基础

【案例】跳蚤只会爬行的启示

在昆虫中，跳蚤可能最善跳，它可以跳到 1.5 米的高度。

出于好奇，一位大学教授开始了他的实验。

第一天下班时，教授用一个 1 米高的玻璃罩罩住了一只跳蚤，以防它逃跑。那天夜里，跳蚤为了逃出玻璃罩，就不住地跳啊跳，可是无论怎么跳，都在跳到 1 米高的时候，被玻璃罩挡了下来。

第二天，教授上班取下玻璃罩，惊奇地发现，这只跳蚤只能跳 1 米高了。于是他来了兴趣，下班时换了一个 50 厘米高的玻璃罩罩住跳蚤。

第三天，教授发现这只跳蚤只能跳 50 厘米的高度。晚上，教授又换了一个 20 厘米高的玻璃罩罩住跳蚤。



第四天,跳蚤跳的高度又降为 20 厘米。到第四天下班时,教授干脆用一块玻璃板压着跳蚤,只让跳蚤在玻璃板下爬行。

果然,到了第五天,跳蚤再也不跳了,只能在桌面上爬行。

可就在这个时候,教授不小心打翻了桌上的酒精灯。酒精撒在桌上,火慢慢地向跳蚤爬的地方蔓延。奇迹出现了,就在火快烧着跳蚤的一瞬间,跳蚤又猛地一跳,跳到了 1.5 米高的高度。

客观地看待自我,有健康的自我形象的人,对自己有合理的期望,乐观满足,心态宁静,淡泊从容,处事积极,善于利用每一个成长的机会发展自己,最大努力地发挥自己的才能;能与人坦诚交往,真情相对,展示自己的内心世界,容易与他人建立起深厚的情谊;对自己充满自信,遇事能独立自主,也能恰当地表达自我;拥有内在控制的能力,感到自己有能力达到个人目标。研究表明,高自我形象的学生能接纳自我,喜欢和尊重自己;有安全感,自我肯定,清楚个人的能力,能独立自主、自律,对自己的行为负责,对自己有恰当的期望,有勇气表达自己,对自己的成就感到自豪;而低自我形象的学生否定自我,不尊重和讨厌自己,缺少安全感,怀疑自己,不清楚个人能力,依赖他人,情绪化,逃避责任,对自己没有恰当的期望,羞怯,不敢表达自己,害怕失败。所以,自我认识的好坏不仅影响人的心理健康,而且影响人的成就水平。

四、影响自我意识的因素

个体的自我意识及由此形成的自我概念,对其整个个性的发展影响极大。一般来说,一个人有积极的自我概念,能够悦纳自己,有利于个性的健康发展;而一个拒绝自我、不愿接纳自己的人,其个性很难得到健康的发展。很多因素影响到人的自我意识、自我概念。人的成长经历、生活环境、实际体验、自我态度、他人评价,特别是一个人的生命中的重要人物(自己最看中、对自己最具影响力的人)对自己的态度、评价,对人的自我意识、自我概念会产生重大影响,从而也对个人的人生道路、命运前途产生重要影响。

1. 生理因素的影响

青春期后生理的变化影响着青年对自己的看法及自我概念。研究表明,一般身体较早熟的人比晚熟的人情感更适当,对自己更满意。早熟的男生体格匀称,肌肉发达,有男子气魄,动作更协调,从而具有良好的运动技巧,也喜欢与同龄人交往并受到尊敬,在同龄人中有较高的威望和地位。晚熟的男生在心理上易受影响,缺少安全感,更容易紧张,有不适应感,缺乏信心,依赖性强,缺乏社交能力。早熟的女生较早产生更积极的自我概念,较早被肯定,较自信,更有适应能力,比晚熟的女生更能处理好人际关系。

青年人常把自己的身体形象、脸部形象、相关想法等与同龄人比较,从而形成自我概念。符合其年龄特点和性格正常的男女青年,能较好地应付(青春期开始后)身体变化产生的问题,视之为成熟的标志并对其有积极的评价,且由于受人欢迎而发展起令人满意的自我概念。青年男女都非常希望自己的身体形象和脸部形象符合现代要求,希望有健壮或健美的体形,不希望太胖或太瘦。研究发现,过胖的青年可能会产生许多心理和社会问题,要么过分依赖父母,喜欢过分地得到保护,保持与父母在情感上的联系,情绪成熟慢;要么不爱动,交往活动少,与同龄人关系差,常常显得内向、疏远、退缩,

只接近同性别者，有较大的社会焦虑感和自卑感。

由身体形象引起的消极的自我概念可能会诱发极端事例。如有的女青年认为自己太胖，过度节食，甚至发展成厌食症，导致身体极度虚弱甚至死亡；也有的青年因自己长得不够美、不够帅、个头矮、肤色黑等原因，认为自己生活事业的诸多不顺皆由此所致，因而自卑、苦闷、孤僻，甚至自杀。

身体特点对心理的影响是因人而异的：同样有生理缺陷的人，有的消极地屈服于自己的缺陷，否定自己，压抑自己，产生不良的自我概念和沮丧、苦闷、孤独、自卑等情绪；有的则认识到人生的真正价值、真正意义所在，把生理的缺陷转化为人生的动力，用加倍的努力、用事业的成就来弥补这种缺陷，或用坚强的意志和体育锻炼来矫正生理缺陷，实现生命的升华。可见，一个人最终形成什么样的自我形象和自我概念，生理因素影响只是一个方面，并且这种作用的性质和大小在于个人的把握。当然个人的这种把握和能力能否养成，又和环境因素等密切相关。

【阅读与思考】

马丽和翟孝伟的故事

“牵手”这个舞蹈讲述了两个肢体残缺的青年相互搀扶，共同战胜困难并超越自我，重新找到生命尊严和幸福的故事，主角马丽和翟孝伟用这个舞蹈生动地讲述了自己的故事……

马丽出生在河南省驻马店。很小的时候，她就在舞蹈表演上展现出了极高的天赋。然而，1996年导致她右臂丧失的一场车祸，几乎打碎了马丽所有的梦，那年她19岁。

翟孝伟小时候顽皮趴车，1988年不幸被拖拉机碾断了左腿，那一年他刚刚4岁。

残缺的身体让马丽和翟孝伟在各自的人生中品尝到了生活的严酷和艰辛，但是他们两个人加起来的三只手三条腿合作演出的“牵手”舞蹈，竟然演绎出那样完美的故事……

2005年，翟孝伟和马丽在省残联康复中心大街上的相遇使两个人的人生道路发生了转折。舞蹈专业出身的马丽第一眼就觉得，翟孝伟非常适合《牵手》舞蹈的角色。从此翟孝伟跟随马丽学习舞蹈。

2007年舞蹈作品《牵手》是马丽和翟孝伟作为搭档后正式出演的第一部作品，荣获“第四届 CCTV 电视舞蹈大赛”表演银奖、最佳人气奖、十佳作品奖，并被观众誉为最震撼的舞蹈，其后两人以搭档的形式出演的作品获得国内外多项大奖。马丽翟孝伟的作品《牵手》的舞蹈视频登上了美国最大视频网站 You tube，短短半月时间点击突破800多万，美国网友留言：你们和迈克·杰克逊、乔丹一样创造了奇迹，超越了身体的极限，同时赞誉迈克·杰克逊、乔丹、马丽翟孝伟为世界三大神。

【思考】看了马丽和翟孝伟的故事，带给你的最大震撼是什么？你还对自己的身体感到缺憾吗？

2. 认识发展因素的影响

青年人由于认识能力特别是逻辑思维能力的提高和自我意识的发展，能够更为客观地看待自己，他们也能更好地理解别人的观点及其对自己的看法，从而修正对自己的认识，改进和完善自我。



3. 家庭因素的影响

家长的自我概念和教养方式影响着子女的自我概念。家长，特别是母亲的自我认可、自我信任和温和地对待子女的态度，或者自我拒绝、忧虑不安和冷酷地拒绝子女的态度，都可能决定性地影响子女的自我认可或自我拒绝。一般来说，经常地得到肯定评价的人，自我评价较高，反之则较低。家长对子女的态度是影响子女自尊心的一个重要因素。家长对子女持爱护和珍惜的态度，对其将来有所期望，在这样的家庭气氛中成长的青年，自尊心会提高。比较研究发现，家庭的经济情况、人口的多少、个人身体的特质，如容貌、身材、体质等，对自尊心的影响均不及父母态度重要。

4. 学校因素的影响

学校无疑也是影响学生自我概念的一个因素。优秀的学校会提高学生的自尊心和自豪感。在学校里影响学生自我概念的重要因素，首先是教师尤其是自己崇拜、尊敬的老师对自己的评价。毫无疑问，经常得到老师肯定、赞扬的学生比经常受到老师批评的学生将会产生更积极的自我评价、更满意的自我概念。其次，同学的肯定、自己在班级中及学校学生组织中的地位、学习或其他方面的成就等，也是影响自我概念的重要因素。

5. 重要人物的影响

一个最看重的人物对自己的评价或激励，对自我概念的形成、一生的发展与前途，往往会起决定作用。

6. 同龄人群体的影响

青年对同龄人的赞同与批评都是十分敏感的，同龄人提供的有关他们的价值信息，影响着青年的自我概念。同时，青年在同龄人群体中的地位、受到的肯定与尊敬、受欢迎与信赖的程度等，也会对其自我概念产生影响。

【心理自测】

自我意识量表

“自我意识量表”(Self-Consiousness Scale, SCS)是心理学家 Feningstein、Scheier 和 Buss 在 1975 年编制的。请你根据每一个项目陈述与自己实际情况的符合程度，在你认为合适的列打“√”。每个人对自己的看法都具有独特性，因此答案是没有对错的，你只要如实回答就可以了。

项 目	完全 不符合	不太 符合	说不清	比较 符合	非常 符合
1. 我经常试图描述自己					
2. 我关心自己做事的方式					
3. 总的来说，我对自己是什么样的人不太清楚					
4. 我经常反省自己					
5. 我关心自己的表现方式					
6. 我能决定自己的命运					
7. 我从小就检讨自己					
8. 我对自己是什么样的人很在意					
9. 我很关心自己的内在感受					
10. 我常常担心自己能否给别人留下一个好印象					

项 目	完全 不符合	不太 符合	说不清	比较 符合	非常 符合
11. 我常常考察自己的动机					
12. 离开家时,我常常照镜子					
13. 有时我有一种自己在看着自己的感受					
14. 我关心他人看我的方式					
15. 我对自己的心情变化很敏感					
16. 我对自己的外表很关注					
17. 当解决问题时,我清楚自己的心理					

计分方法:

代表内在自我的题目包括: 1、3、4、6、7、9、11、13、15、17。

代表公众自我的题目包括: 2、5、8、10、12、14、16。

第3题和第7题为反向题,即选“完全不符合”得4分,选“不太符合”得3分,选“说不清”得2分,选“比较符合”得1分,选“非常符合”得0分;其余各题为正向题,即选“完全不符合”得0分,选“不太符合”得1分,选“说不清”得2分,选“比较符合”得3分,选“非常符合”得4分。对于学生群体而言,内在自我的平均得分为26分,而外在自我的平均得分为19分。

结果解释:

自我意识是指个体把自己当成注意对象时的心理状态,这种状态分为内在自我意识和公众自我意识。内在自我的人对自己的感受比较在乎,他们常常坚持自己的行为标准和信念,不太会受到外界环境的影响;公众自我的人由于太在意外界的影响,所以担心别人对自己有不好的评价。由于看重来自他人的评价,公众自我的人也常常会产生暂时性的自尊感低落,容易在理想自我和现实自我之间产生距离。

第2节 自我意识发展的过程及特点

人自出生8个月后,便有了自我意识的萌芽,3岁以后,自我意识有了新的发展。从3岁至青春期,是个体接受社会文化影响最深的时期。在这期间,个人虽然意识到自己是一个主体,可以充分认识自己的行为,却不了解自己的心理状态,不懂得情绪是自己的主观感受,大多是照搬成人的观点,以此作为自己对世界的认识。从青春期以后到成年的大约10年时间里,个体的自我意识开始迅速发展,并逐渐趋向成熟。人们逐步获得心理自我,开始关心自己的形象,关注自己的心理活动,不再简单地认同别人的观点,而是有自己独特的见解,具有浓厚的主观性。

一、自我意识发展的过程

职校学习阶段正是自我意识迅速发展阶段,这时的自我意识会出现一个特别明显的、典型的分化——矛盾——整合过程。



1. 自我意识的分化

自我意识的分化是学生自我意识开始走向成熟的标志,也是其自我意识发展的最重要的过程。中学时代的学生,被紧张的学习、考试所追逐,几乎没什么余暇去充分思考自己的问题,只有进入职校,才能够真正地专心考虑自我、探索自我和确立自我。

进入职校后,学习和生活方式发生了全新的改变。许多学生对生活充满希望,对未来有美好的憧憬,可是现实并非他们想象的那样,于是就出现了理想自我和现实自我的矛盾。从心理发展水平来看,职校学生的心理正处于逐步走向成熟又未完全成熟的时期,此时学生的自我意识有了明显的变化,出现了理想自我和现实自我的分化,并且迅速发展,导致矛盾冲突日益明显。这种矛盾分化,使得学生发生自我意识的改变,经过自我体验和自我调控,表现出各种激动、焦虑、喜悦与不安的情绪。

此时如果个体的理想自我与现实自我能保持大致的平衡,也就是说,个体的能力、性格、欲望能如实地表现出来,个体便能以自己的本来面目出现在别人面前,既不用掩饰自己的努力,也不怕暴露自己的缺点,从而有利于发挥自己的实际能力,促进个体健康发展。但这时也常常会出现理想自我与现实自我的失衡感。

现实自我占优势的学生,往往表现出较强的虚荣心和自我陶醉感,特别在乎他人对自己的评价,期望时时得到他人的赞赏。他们担心暴露自己的缺点,喜欢炫耀自己、追新猎奇、哗众取宠,以换取他人对自己的赞赏。

理想自我占优势的学生往往将“现实自我”萎缩到实际能力以下,总认为己不如人。他们往往有较强的自卑感,常因为自己某方面的欠缺,比如能力不强、身材不高、家境贫困等而苦恼,甚至放弃应有的努力,形成自我怜悯或伤感的心理状态。

自我意识的明显分化促进了学生思维和行为主体性的形成,使学生对自己内心世界和行为有了新的意识,开始意识到自己那些从来没有被注意到的方面和细节,从而为客观地评价自己或他人、合理地调节自身言行奠定了基础。

2. 自我意识的矛盾

自我意识的分化,使学生开始发现现实自我和理想自我的差距。由于处于发展阶段,自我形象不能很快确立,自我概念不能明确形成,因而自我冲突加剧,使学生内心感觉痛苦和不安。他们对自我的评价往往是矛盾的,对自我的态度常常是不稳定的,对自我的控制常常是不果断的,因此,其内心发展充斥着新与旧、肯定与否定、适应与不适应的矛盾,归纳起来主要表现在以下六个方面。

(1) 主观我与客观我之间的矛盾

自我有主观我与客观我之分,主观我是一个人对社会情境做出的反应,是自我中积极主动的一面。主观我与客观我应该是统一的,这种统一是个人对客体的认识与个人愿望的统一,是良好的自我意识的标志。但是,由于自我的结构是多种多样的,每个人所处的社会环境存在着很大的差异,主观我与客观我并不总是统一的。

职校学生的主观我与客观我的矛盾相对突出。一方面觉得自己年轻,不甘落后,上了职校,可以学好一个专业,为将来获得一个好的工作打好基础,因此对自己抱有信心;另一方面,觉得社会上对当今职校生的评价不高,又使自己经常觉得前途不很光明,产生失落感。

（2）理想我与现实我的冲突

青年时期的学生，心中承载着无数的梦想，每个人都渴望一把登天的天梯，他们有抱负、有追求、有理想，成功的欲望强烈，特别是看到市场经济中许多人的成功事迹后，很多学生心中涌动着比尔·盖茨、马云这样的人物成功的梦想，他们为自己设定了一个美丽的“理想我”。但当他们一脚踏入学校时，现实与心中的理想形成了巨大的反差，新生出现了“理想真空带”与“动力缓冲带”，一时间找不到自己生活的方位。对理想我的渴望与对现实我的不满构成了这一时期学生自我意识发展的重要组成部分。值得重视的两个方面是：一是理想我与现实我有一定距离是正常的，它可以激励学生奋发图强、积极向上，向着理想前进；二是当现实我距离理想我太过遥远时，学生会产生各种各样的心理不适甚至自暴自弃，变得碌碌无为、无所事事、没有动力。

当理想我与现实我发生冲突时，积极的自我调适便非常必要。这时，要重新调整和评估自己的理想，直到通过努力可以达到为止。

（3）独立与依附的冲突

学生生理与心理的成熟使他们渴望独立，以独立的个体面对生活、学习与工作中遇到的问题，但由于长期的校园生活使他们的社会阅历与经验相对匮乏，当某些事件出现时，又盼望亲人、老师、同学能够替自己分忧。另外，学生心理上的独立与经济上的不独立也形成了明显的反差。在他们迫切希望摆脱约束、追求自立的同时，却又不可能真正摆脱家长、老师的支持和帮助，特别是对部分独生子女来说，由于长期受到父母的溺爱，这种独立与依赖的矛盾就表现得非常突出。

应当指出的是，独立并非意味着独来独往，独立并非不需要任何人的帮助和指导，而在于个人必须对自己的行为负责。“一个好汉三个帮”，即使是独立性很强的人，也有依靠别人的需要。不同的是，独立的人更多的是依靠自己的力量和努力去克服或解决自我的问题，而不是完全依靠他人的帮助或依赖于别人；独立的人能够权衡利弊、审时度势，能够勇敢做出决定并能够勇于承担自己的责任。

过分的依附使学生缺乏对客观事情的判断能力与决断能力，显得优柔寡断，缺乏主见；而过分的独立又使部分学生认为“不需要社会支持”及“凡事都要靠自己”，采取我行我素，孤傲自立的行为方式，但在遭遇挫折时又会出现不知如何寻求帮助的情况。事实上，任何心理成熟的独立的现代人，都需要他人的帮助，广泛的社会支持是个体心理健康不可或缺的。

（4）渴望交往与心灵闭锁的冲突

没有哪个时期比青少年时期更加渴望友情与爱情的滋养，更加渴望同辈群体的认同与归属感。在这个时期，每个人都渴望爱与友谊，渴望交往与分享，渴望自我价值得到实现，渴望探讨人生的真谛，寻找人生的知己，希望成为群体中受尊敬与欢迎的人。然而，学生的自我表露又受心灵闭锁的影响，总是不经意地将自己的心灵深藏起来，与同学有意无意地保持着一定的距离，存在戒备心理，不能完全敞开心扉与他人交流和沟通。这也是学生常常感到的“交往不如中学那么自如真诚”的原因所在。

（5）自负与自卑的冲突

自信是一种健康的心理，是一种健全自我意识与成熟人格的标志。但是，由于学生的自我意识尚在发展过程中，心理尚未完全成熟，因而对自己的认知往往会出现自信的



偏差,产生自负或自卑的心理。

自负是一种过度的自信,拥有这种心理的人,缺乏自知之明,往往以为自己对而别人错,把自己的意志强加在别人身上,不能与人和睦相处。

自卑是一种自我否定,表现为对自己缺乏信心,拥有这种心理的人总以为自己存在不足与失误,因而遇事总是胆怯、心虚、逃避、退缩,缺乏独立主见。

自负与自卑总是紧密相连的,自负表现强烈的人往往也是极度自卑的人。与其他群体相比,学生表现出较高的自尊与自信,渴望成功,不甘落后,对成功的渴望与预期高,特别是当取得小小的成就时,很容易表现骄傲自大、唯我独尊、自我中心,相当自负。当遭遇失败与挫折时,有时甚至是小小的失利,如考试失败、恋爱失败等,便开始怀疑自己的能力,进而产生自我否定、自我怀疑甚至自暴自弃,陷入强烈的自卑之中。这些都与学生自我认知不良、自我定位不准确有关。

(6) 理智与情感的冲突

学生情绪的一个显著特点是容易两极分化,波动性大,易冲动,不易控制。特别是当遇到失恋等人生打击时,尽管理智上能够理解,感情上却难以接受。

3. 自我意识的整合

自我意识的矛盾冲突,常常会给学生带来不安或痛苦,他们总是力图通过自我探究来摆脱这种不安与痛苦。在自我意识的矛盾冲突中,学生的自我意识也在不断调整、发展。在这个过程中,他们极易寻求新的支点,寻找自我意识的统一点,整合自我意识,自我意识的整合结果表现在三个方面。

(1) 积极自我的建立——自我肯定

自我肯定,即对自我的认识比较清晰、客观、全面、深刻。这种积极自我的特点是在经过痛苦的选择与调整之后,逐渐成长,使自己的理想我与现实我趋于统一,主观我与客观我趋于一致,对自我的认识更加深刻、客观、理性。积极的自我不仅了解自己的长处与优势,也了解自己的不足与劣势,能够分析哪些是通过努力可以达到的,哪些是属于无法企及的,从而进行积极的自我肯定,向着理想自我迈进。

(2) 消极自我的建立——自我否定或自我夸大

消极的自我意识分为两个方面:自我否定型与自我夸大型。

自我否定型的人由于失败与挫折经历的积累,对现实自我的评价较低,并时常伴有没有价值感、自我排斥、自我否定。他们不但不接纳自己,甚至自我拒绝、自我放弃,表现为没有朝气、随波逐流、缺少激情,生活没有目标,其结果是更加自卑,从而失去进取的动力。

自我夸大型的人正好相反,他们对自我的评价非常高,往往脱离客观实际,常常以理想自我代替现实自我,盲目自尊,虚荣心强,心理防御意识强。其行为结果要么表现为缺乏理智,情绪冲动,忘记现实自我而沉浸于虚无缥缈的自我设计中;要么自吹自擂、自我陶醉,却不去为实现自我做出努力。

自我否定型与自我夸大型的共同特点是对自我评估不正确、理想自我不健全,缺乏实现理想自我的手段,形成的自我虚弱而不完整,是一种不健康的自我整合。虽然学生中这种类型的人较少,但严重者可能用违反社会规范或违法犯罪的手段来谋求自我意识的整合。

(3) 自我冲突

自我冲突是难以达到整合的自我意识,它表现为自我评价始终在真实自我上下徘徊,自我认知或高或低,自我体验或好或坏,自我控制时强时弱,心理发展极不平衡,有时显得自信而成熟,有时又表现出自卑而不成熟,让人无法评估。自我冲突的人表现为两种类型:自我矛盾型与自我萎缩型。

自我矛盾型的学生,内心冲突激烈,自我认识、自我体验、自我控制不稳定,新的自我无法整合。例如,有的学生可能是既自信又自卑的人,有的可能是既诚实又虚伪的人,有的可能是性格孤僻又善于交际的人。

自我萎缩型的学生缺乏理想自我,但又对现实自我深感不满,他们消极放任、自怨自艾,甚至麻木、自卑,以至于越来越消沉,对自己丧失信心,严重的还可能导致精神分裂或绝望轻生。因此,自我冲突的学生要逐渐调整自己的自我认知,客观看待成功与挫折,这样才能使自我意识在良性轨道上循环。

二、学生自我意识的发展特点

1. 自我认识的发展特点

青年学生不但经常主动地把自己和周围的人进行比较来认识自己、评价自己,而且还常常参照书本或宣传媒介中学者、名人和英模等的品质,力图将社会期望内化为自我的人格品质,以适应时代发展的要求。

自我评价即个体对自我(包括生理自我、社会自我、心理自我)所作的某种判断。随着年龄增长,学生的自我评价能力也不断增强,但仍有片面性。自我评价表现出两种片面性:一是“高估自我”,二是“低估自我”。绝大多数学生都存在着高估自我的倾向,主要是因为自信心强,富于自我想象,自尊心强,但认识水平尚不高。部分学生存在低估自我的倾向,主要的原因有:自我期望水平偏离,理想我和现实我距离较大,从而容易引起对现实我的不满,而理想我也较难实现,社会竞争的激烈使学生对自己产生了不同程度的焦虑感:过强的自尊心、社会适应能力差、世界观和人生观不健全、缺乏认识和对待自己的科学态度和方法等。

2. 自我体验的发展特点

自我体验是在自我评价的基础上个体对自己产生的情感体验,其中自尊是最主要的方面。主要具有以下三个特点。

(1) 自我体验的丰富性和波动性

学生的自我情感体验内容比较丰富,肯定体验和否定体验、积极体验和消极体验同时存在。学生自我体验的基调倾向于:热情、憧憬、自信、舒畅、紧张、急躁等。男生比女生更有自信心,更富于活力,但容易急躁;女生更热情,更迫切地想取得成功,内心舒畅感更明显,但容易发愁。

学生的自我体验有一定程度的波动性,在取得成绩时,容易产生积极、肯定的情感体验,有时甚至骄傲自满、忘乎所以。一旦遇到挫折,容易产生消极、否定的情感体验,甚至悲观失望、自暴自弃。



(2) 自我体验的敏感性和情绪性

学生正处在情感活跃期，他们对外部世界及自己内心世界许多方面的自我体验都比较敏感，尤其当涉及的是与他们相联系的事物时，很快就会引起情绪、情感反应。他们尤为关心自己在他人心目中的形象与地位，关心别人对自己的意见和看法。有时，他人无意中的一句话，会在心头掀起轩然大波，他们会对此琢磨半天，有时，他们还会由此及彼，引发一连串的联想，产生“一石激起千层浪”的效果。

学生的自我体验还带有情绪性，即在一定的刺激作用下，对自己产生一种想象式的、灵感式的、非逻辑的体验，一下子陷入一种“突然降临”的激动之中，因而有时感到喜悦、自豪、满足、充实、幸福、责任重大，有时则感觉悲伤、气馁、不满、空虚、颓唐、无所事事等。

(3) 自尊感和自卑感相互交织

自尊感是指一个人能“悦纳”并尊重自己，对自己抱肯定态度的情感，自卑感则是指一个人对自己的不满、贬损，对自己持否定态度的情感。自尊感和自卑感是自我体验中相互对立的两种情感，这种对立的情感在不同的学生群体中经常出现，在同一个学生身上也经常交织出现。

学生的自尊感特别强烈。首先，他们把自尊感放在其他情感之上，当自尊感与其他情感发生抵触、冲突时，他们会毫不犹豫地维护自尊放在首位。其次，自尊的情感体验、反应特别强烈，尤其当自尊需要没有得到满足、自尊受到伤害时，常表现出极大的愤怒。学生对自尊感特别敏感。由于自尊感强，对什么是真正的自尊、什么事才涉及自尊又难以把握，以至微不足道的一点小事也会被他们联系到维护自尊感的“重大问题”上去。

少数学生有自卑感的原因，除与他们的生理、知识能力、家庭经济、以往的挫折经历等客观因素有关外，更主要的是由于自己不能正确进行自我评价，不能接受自我。分析学生自卑感产生的根源，应与分析其心理缺陷结合起来。自卑感严重的学生，一般有以下心理缺陷。

- ① 缺乏稳定的自我形象，喜欢封闭自己，伪装自己。
 - ② 对一切事情都特别敏感，特别容易受挫折。
 - ③ 倾向于超脱现实而陷入幻想世界，缺乏社会活动的积极性，有严重的孤独感。
 - ④ 缺乏竞争意识，回避那些必须领导他人或服从别人领导以及竞争性强的工作等。
- 消除自卑感，关键是要“填补”上述心理缺陷。

3. 自我调控的发展特点

自我调控是指个体控制和指导自己的行动的方式。自我调控强调的是个体对自己的思维、情感和行为进行监察、评价、控制和调节的过程。

随着生理、心理、社会性成熟水平的提高，学生意识到自己是独立的个体，在心中逐步确定了一个新的自我——成人式的自我。成人感日益强烈，强烈渴望摆脱依赖性和幼稚性，充分发展和满足自己的独立性，能够自主安排和控制指导自己的行为。具体表现为：

- ① 经常向周围的人，尤其是向年长者表明自己的独立自主要求，并表现出他们全新的“成熟”的特点。

② 喜欢独立地观察事物、认识事物、判断事物、思考问题和独立行动，讨厌他人絮絮叨叨的指点和管教。

③ 希望自立自治，乐于自己组织活动，自己动手解决问题，对自己搞的活动十分热心，不希望别人过多地干预、指责和控制。

伴随着独立意识而来的是反叛倾向。由于身心发展的不平衡和生活经历、时代背景、社会环境的不同，学生与他们的长辈在处世态度、生活追求、价值观念上都会有很大的差异。常常会有意识地做一些成人或社会所不期望的事情。学校教师和家长应以真实情感为前提，以热情关怀为基础，以充分信任为条件，以尊重人格为保证，积极为学生创造相互平等、相互理解、相互信任、融洽和谐的气氛，以逐步消除这种反常现象。

第3节 自我意识偏差的调适与完善

为了实现理想自我和现实自我的积极统一，一般学生通常采取两个途径：一是努力改善现实自我，使之符合理想自我的要求；二是修正理想自我中的某些不切实际的过高要求，缩短其与现实自我的距离。然而，并不是所有的学生都能做到这种积极的统一。在自我意识统一的过程中，他们的自我认知、自我体验和自我调控方面常常会产生偏差，从而导致多种心理问题的出现。

一、过分追求完美

尽管“爱美之心，人皆有之”，但过分追求完美，就容易引起自我适应障碍。

【心理故事】

过分追求完美是一种心理障碍

曾经有一个圆，因为缺了一角，所以很不快乐。于是，它动身去找所缺的一角，它一路向前滚动，一路唱“我要去寻找失去的一角”。它忍受着日晒，经受着寒冷，被冰雪冻僵，又被太阳温暖。由于缺了一角，它没法滚得太快。它有时候会停下来和小虫说说话，或者闻闻花的芳香；有时候它超甲虫的车，有时候甲虫超它的车；最愉快的是它和蝴蝶一起嬉戏的时光。它渡过海洋和湖泊，穿过沼泽和丛林，翻越丘陵和高山。

终于有一天，它遇上了最合适的一角。总算找到了！它感觉真好。它把缺了的那一角装上，成了一个完美的圆。它一路高兴地唱“我找到了我失落的一角”。因为不再缺少什么，它越滚越快，快得停不下来和小虫说说话，停不下来闻闻花香，停不下来和蝴蝶嬉戏，最后它再也不能歌唱了。它开始明白了什么，停了下来，把那一角轻轻放下，从容地走开，又开始了一路歌唱“我要去寻找失落的一角”。

这个故事告诉我们，在追求完美的过程中，我们会在不知不觉中失去很多东西，比如快乐。



1. 过分追求完美的表现

过分追求完美通常表现为两种情况。

① 对自己有过高的不切实际的要求，脱离了自己的实际情况，这很容易使自己“完美”的期望受挫，出现不良的情绪体验，导致社会适应困难。同时，对于自己稍微的“不完美”之处过分关注与看重，乃至将人人都会遇到的问题归结为自己“不完美”的表现，严重地干扰自己的情绪，挫伤自信心，造成自我认识的歪曲。

② 过分地追求完美还表现为对自己的苛求，不允许自己出现一丝差错，担心自己因差错而遭到别人的轻视，破坏自我高大完美的光辉形象。在生活中表现为极力减少社交行为，害怕暴露自身的缺点，而且在交往时经常扮演被动者的角色，因害怕被别人看透而感觉不自在。

2. 改善的途径与方法

(1) 树立辩证的认识观念

人人都有优缺点，任何人都不可能十全十美。一事不成功不一定事事不成功，一事成功了也不能保证事事都成功。事物是永远发展变化的，完美只是相对的。正因为留下了“不完美”的遗憾，人才有了继续追求、继续幻想、不断进取、不断修正完善、不断超越自我的动力、方向和目标。从某种意义上说，最高的美正是带点缺憾的相对完美，因为缺憾带来空白，而空白给想象无限的空间。所以不要过分苛求自己，要看到自己的长处，肯定自己的价值，愉快地接纳自己，不自以为是，但也不要妄自菲薄。

(2) 用合理的参照系和正确的立足点评价自己

与比自己好的人对比的目的是要看到自己的差距和缺点，从而提醒自己需要不断努力，不要自满自大；和比自己差的人对比的目的是要看到自己的优点和长处，从而增强自己的信心和勇气，不要自卑，要勇往直前。要立足于自己的长处，不断改进自己的短处；胜时要看到不足和缺点，败时要看到优点和成绩。

(3) 制定恰当的目标

目标要符合自己的实际能力，不苛求自己，不被他人的期望和要求所左右。人生在世当然不能不顾社会、他人对自己的期望和评价，但首先要基于自己并为自己生活，然后才能更好地为社会和他人造福。必须明确自己的期望是什么，这种期望是来自自我本身的能力和需要，还是为了满足别人的期望。只有明确了这一点，才可能真正地认清自己，规划好自己的发展方向。

(4) 悦纳自己

作为一个人，不仅要接纳自己的优点，也要接纳自己的不完美。学会欣赏自己的独特性，不断自我激励，在现实的、平凡的甚至有缺陷的自我上，创造属于自己的、不同于任何人的、有价值的人生。

【拓展阅读】

从缺憾中领略完美

人生必然有缺陷，你无法得到绝对的完美。然而，谁又能说人生没有完美呢？我们所拥有的是另一种完美，即从缺憾中领略的完美。

我们无法想象一种没有缺憾、全是愉悦的人生。假如这世上真有十全十美的人生，那么，它本身就是一种缺憾。因为，没有体验过饥寒的折磨，怎能体会温饱的满足；没有遭遇过背叛的痛苦，怎能感受忠诚的可贵；没有经历过分离的思念，怎能领略相聚的幸福。

三毛曾说过：“完全没有缺憾的人，不可能有更多的快乐。”没有缺憾，必然会对完美缺少判断力。生活中并非只有甜蜜能够给人带来欢愉，即便有情人终成眷属，终究没有人能永远厮守。白居易诗云“老来多健忘，惟不忘相思”，便是一种刻骨铭心的缺憾。

正是缺憾，才使人生呈现出震撼人心的忧伤和美丽。没有痛苦的洗礼，再完美的人生也是苍白的。从这种意义上说，不完美就是一种完美。

其实，有些时候缺憾也是一种美。维纳斯失去了双臂，却给人留下了美的想象空间；戴安娜英年早逝令人叹息，但得以永葆青春美貌的形象，顺遂了“自古美人如名将，不许人间见白头”之说。

美，是一种距离；美，多存在于缺憾之中。前人将“酒饮微醉，花看半开”视为佳境是有道理的，酩酊大醉，便会失去饮酒的乐趣；而花开到姹紫嫣红，则是凋谢的前夜。

其实，完美总包含某种不安，包含少许使我们振奋的缺憾。没有缺憾，生活就会变得单调乏味。亚历山大大帝因为没有可征服的土地而痛哭；喜欢玩牌者若是只赢不输就会失去打牌的兴趣。正如谚语所说：“你要永远快乐，只有向痛苦里寻找”。你要想完美，也只有向缺憾中寻找。

在这个世界上，每个人都有自己的缺憾。只有缺憾的人生，才是真正的人生。人类永远在缺憾人生里追求着完美。正如有位诗人说的那样：黑夜给了我一双黑色的眼睛，我却用它来寻找光明。

二、过度自卑

【心理故事】

断 箭

——不相信自己的意志，永远也做不成将军

春秋战国时代，一位父亲和他的儿子出征打仗。父亲已做了将军，儿子还只是马前卒。又一阵号角吹响，战鼓擂鸣了，父亲庄严地托起一个箭囊，其中插着一支箭。父亲郑重地对儿子说：“这是家传宝箭，佩带身边，力量无穷，但千万不可抽出来。”那是一个极其精美的箭囊，厚牛皮打制，镶着幽幽泛光的铜边儿；再看露出的箭尾，一眼便能认定是上等的孔雀羽毛制成。儿子喜上眉梢，贪婪地猜想箭杆、箭头的模样，耳旁仿佛嗖嗖的箭声掠过，敌方的主帅应声坠马而毙。果然，佩带宝箭的儿子英勇非凡，所向披靡。当鸣金收兵的号角吹响时，儿子再也禁不住得胜的豪气，完全背弃了父亲的叮嘱，强烈的欲望驱使他呼地一声拔出宝箭，试图看个究竟。骤然间他惊呆了。一支断箭，箭囊里装着一支折断的箭。我一直挎着支断箭打仗呢！儿子吓出了一身冷汗，仿佛顷刻间失去支柱的房子，意志轰然坍塌了。结果不言自明，儿子惨死于乱军之中。

拂开蒙蒙的硝烟，父亲捡起那柄断箭沉重地说：“不相信自己的意志，永远也做不成



将军。”

把胜败寄托在一支宝箭上，多么愚蠢，而当一个人把生命的核心与把柄交给别人，又多么危险！比如把希望寄托在儿女身上；把幸福寄托在丈夫身上；把生活保障寄托在单位身上……

其实，我们自己才是一支箭，若要它坚韧，若要它锋利，若要它百步穿杨、百发百中，磨砺它、拯救它的都只能是自己。

1. 过度自卑的表现

自卑感是对自己的一种不满的、否定的情感。人在生活的某些时候产生自卑感是很正常的，自卑感对人的发展不一定是坏事，有时会有推力作用。但过度自卑是不正常的，过度自卑往往是自尊心屡屡受挫的结果。过度自卑者不能客观地认识自我，往往只看到自己的缺点，而忽略了自己的优点；总是不喜欢自己，不能容忍自己的弱点和缺陷，看不到自己的价值，甚至夸大自己的不足；觉得自己处处不如别人，什么都低人一等，对自己求全责备，抱怨、指责、否定自己，不仅损伤了自己的自信心、自尊心，严重的还可能由否定自我到厌恶自我，甚至走向自我毁灭。

学校里从学习到文体等各种活动都存在着比赛竞争的问题，决胜负、比长短、争荣誉是在所难免的。如果从身材、相貌、家世、地位到能力、特长、性格、气质、成绩等，都要去计较长短，没有一个人是全方位的、永远的胜利者。每个人在不同层次、不同方面都有自己的成败经验，己不如人的失败感受以及由此产生的自卑感人人皆有之，只不过程度不同、看法不同、对待失败的态度不同而已。

过度自卑会严重影响自我的发展。一个过度自卑的人，不仅遇到挑战性场合会逃避退缩，即使在平时的学习、交往中，也往往过于拘谨、畏缩、敏感，影响能力的发挥和在大家心目中的形象。

过度的自卑感往往与过强的自尊心互为里表，紧密相连。自尊心表现越明显、越强烈的人，往往越可能是极度自卑的人。这种人试图为强烈的、无所不在的、过度敏感的自尊心打造一个厚硬的外壳，保护自己极度自卑的脆弱的心灵不受伤害，有时为了避免心灵再受挫伤，往往干脆不行动。

【心理自测】

你自卑吗？

请对下面的测试问题回答“是”或“否”。

项 目	是	否
1. 你對自己身高不滿意嗎？		
2. 你覺得自己的身體不夠強壯嗎？		
3. 你是否不太喜歡看到鏡子中的自己？		
4. 你對自己的容貌滿意嗎？		
5. 別人給你拍照時，你對拍出使你滿意的照片有信心嗎？		
6. 你覺得自己比其他人笨一些嗎？		
7. 你相信自己10年後會比其他人過得好嗎？		
8. 你常被別人挖苦嗎？		

项 目	是	否
9. 很多同学看上去不太喜欢你, 是吗?		
10. 你常常有“又失败了”的感觉吗?		
11. 你的老师对你的学习成绩感到失望吗?		
12. 做错事之后, 你常常会难以忘却吗?		
13. 与同学在一起的时候, 你的话一般不如别人的多, 是吗?		
14. 你经常在心里默默祈祷吗?		
15. 你认为父母对自己感到失望吗?		
16. 你经常回想并检讨自己过去的乏善行为吗?		
17. 当与别人闹矛盾时, 你通常总是责怪自己吗?		
18. 你不喜欢自己的性格吗?		
19. 别人讲话时, 你经常打断他们吗?		
20. 你从不主动向别人挑战吗?		
21. 做某件事时, 你常常缺乏成功的信心吗?		
22. 即使不同意对方的观点, 你一般也不当面提出反对意见吗?		
23. 你自甘落后吗?		
24. 你对未来充满信心吗?		
25. 你对自己的成绩进入班级前几名不抱希望吗?		
26. 参加体育运动后, 你总是感觉自己不行吗?		
27. 遇到困难时, 你常常采取逃避的态度吗?		
28. 当你提出的观点被人反对时, 你一般总是觉得自己看法不正确吗?		
29. 如果别人不征询你的看法, 你会主动发表自己的意见吗?		
30. 即使别人反对你做的各种事情, 你也总是充满自信吗?		

评分规则与解释:

第4、5、7、12、19、24、29、30题答“是”记0分, 答“否”记1分; 其余各题答“是”记1分, 答“否”记0分。把各题得分相加, 统计总分。

总分在0~5分: 你充满了自信, 但是也要注意别自满和自负。

总分在6~10分: 你并不自卑。但当环境出现变化时, 也会感到有些难以适应, 对自己的能力有所怀疑。一般情况下, 你最终能够恢复自信。

总分在11~20分: 只要一遇到挫折, 你就会感到自己不行。你最好降低一下对自己的期望值, 调整自己追求的目标, 以便从每次小的进步中享受成功的欢乐, 逐步建立自信。

总分在21~30分: 自卑感时时伴随你, 几乎成为你的性格弱点, 你必须设法克服这个缺点。

2. 过度自卑的调适方法

过度自卑的调试方法有以下五种。

① 要清醒地认识过度自卑的危害, 下定决心改变这种心态。

② 客观地认识自己, 无条件地接受自己。欣赏自己之所长, 悦纳自己之所短, 对于不可改变的, 要转变心态与眼光, 只要自信, 短可为长; 对于可以改变的, 要加倍努力, 促短变长, 或扬长避短。

③ 克服过度自卑, 正确看待成败, 适当表现自己, 享受生命。经历了失败, 心灵才能更好地成长, 所以古人有言: “胜固欣然, 败亦可喜。”不怕失败, 大胆尝试, 成功可以增强自信心, 失败可以积累经验, 以利再战。越是自卑, 越是害怕、紧张; 越是紧



张,越影响发挥。其实紧张是一种普遍现象,不论是声名远扬的大师还是普通人,都有初次紧张害怕的经历,所以不必为自己开始的表现不好而自卑,钢铁是炼出来的。

④ 根据自己的情况调整对自己的期望,确立合适的目标和抱负水平,区分近期目标和远期目标、蕴含的潜能和现在的表现,不温不火,不卑不亢,循序渐进。

⑤ 对外界影响保持相对独立,正确看待得失;既要敢于坚持正确的,也要勇于改正错误的。

三、过分自尊与虚荣

【案例】某新生来自一个小县城,父母都是普通的工薪阶层。进入学校后,他看到好多同学穿的是名牌衣服,用的是名牌手机、笔记本电脑。看着自己身上穿着表哥“淘汰”给他的旧衣服和父亲用三百块钱买来的手机,他顿时感到了内心不平衡。看到同学之间窃窃私语,他觉得非常难受,他想他们一定是在笑话自己。为了给自己挣回面子,他从头到脚进行了重新包装,还经常请宿舍的同学吃饭,一方面鼓吹自己父母都是当地的领导干部,但因为父母为人低调,不便表露自己的身份,从小就教育他要艰苦朴素,所以他也不便过于张扬。另一方面他又频繁向父母要钱,一会儿说要交培训费,一会儿说要交考试费。由于索要次数太多,父母觉得不对劲后给辅导员老师打电话询问此事,他的谎言被戳穿。此时的他觉得无地自容,非但没有改过,反而把一腔怨气都发在父母身上,认为是父母让他丢了面子,让他在老师和同学面前抬不起头来。

1. 过分自尊与虚荣的表现

自尊是一种内驱力,激励着个体努力获得别人的尊重,尽可能维护自己的荣誉和社会地位。自尊使一个人在不利的社会环境中,不向别人卑躬屈膝,不阿谀奉承,不容别人歧视侮辱。正常的自尊心与自信心、自强精神相联系,使人相信自己的力量,通过努力以达到自己预期的目标;为了维护自己的荣誉,会不辞辛苦,不怕劳累,自强不息,实现目标。一个没有自尊心的人则会成为不识好歹、难辨荣辱、毫无羞耻心的人,成为表扬无用、批评无效,难以接受外界教育的人,成为无法进步的人。

但是过分自尊会导致行为扭曲。过分自尊的人往往也是过分敏感的人。在与人交往时,对他人的动作、表情、姿态的细微变化等十分敏感,认为是因自己而出现的;如果感到有损于自己的自尊,在情绪上立即会有反应,有的甚至会做出危害集体、危害他人或自己的行为。正如前面提到的,过度的自卑感往往与过强的自尊心互为里表,实际上过分自尊的人中有不少人是自卑者,他们用过分自尊来掩盖自卑。由于常常觉得自己不如别人,担心别人看不起自己,于是在交往中特别关注别人对自己的态度,过分重视他人对自己的评价。

虚荣心是一种追求虚假荣誉、以期获得尊重的心理行为。过分自尊的实质是个体过于看重自己的名誉和面子。为了保住一时的面子,取悦他人,他们并不是通过自己实实在在的努力获得成功,而是利用撒娇、吹牛、作假、投机等非正常手段追求虚假的荣誉,自欺欺人,长此以往,不仅会失去自己的诚信和名誉,还会失去他人的尊重和友谊。

2. 调适方法

学生应该学会客观地评价自己,相信自己的实力,无条件地接纳自己;坦然面对成

功与失败，有面对困难百折不挠的决心与勇气；树立正确的自我概念，形成清晰的自我形象；构建和谐的人际关系，与他人交往时做到坦诚相待，虚心接受别人的意见或建议；结合自己的实际情况进行合理分析，有则改之，无则加勉。

四、过分以自我为中心

【案例】某男生爱好音乐，平时跟宿舍同学关系相处得不错，但自从迷上弹吉他后，就出现了很多问题。宿舍毕竟是公共生活区域，他兴趣来了就弹个没完没了，也不管宿舍的其他同学是否要学习或是休息。不仅如此，他还常常邀请其他吉他爱好者来宿舍合奏，并美其名曰“音乐欣赏”，害得宿舍其他同学苦不堪言。好言相劝之下他不听，最后闹得大打出手。

1. 过分以自我为中心的原因及表现

过分以自我为中心的人往往只从自我的角度、以自己的标准去认识、评价事物以及自己与他人的行为，从自我角度出发采取行动。这种不健康的思想意识和心理特征结合时，就会发展为过分的、扭曲的自我中心。如一个自私自利、崇尚个人主义又过分自尊的人，其自我中心倾向就很容易发展为过分以自我为中心。

这种人凡事只从自身利益出发，不能设身处地进行客观思考，从来不知道为他人着想。只关心自己，不在乎别人；一事当前先替自己打算，不管他人的感受和需要；与同学相处总以高人一等的身份出现，处事总以为自己是正确的，别人都是错的，把自己的意志强加于人。过分以自我为中心者很难赢得他人的好感和信任，人际关系多不和谐，生活中缺少知心朋友，做事难得到他人帮助，易遭挫折。

2. 调适方法

为了更好地调适过分以自我为中心的缺点，要做到以下四点。

① 要摆正自己的位置。不要总是把自己看得重于泰山，唯我独尊，把别人看得轻于鸿毛，微不足道。要自觉地把自己融入他人和集体中，走出个人小天地。

② 要客观地、实事求是地正确评价自己，既不自高自大，也不妄自菲薄。

③ 多与别人交往，以开放的心态尊重和认真对待来自他人的反馈意见。要认识到给你正确反馈和批评意见的人，往往是真心为你好的人。

④ 最关键的，是要学会设身处地、多从别人角度想一想，从而体会他人的心境与感受，去理解他人、关爱他人，不要事事总想着自己。

五、过分独立与逆反

【案例】某学生家庭条件优越，成长过程也是一帆风顺，凡事都不用自己操心，父母总是很好地为他安排好一切，小到穿衣吃饭，大到择校就业。眼看面临毕业了，身边的许多同学都在为找工作而奔波，而父母早早为他安排好了一切，可此时他却觉得缺了点什么。看到同学们天天早出晚归，虽然充满了疲惫，但那却是一种自己努力后的充实与喜悦，他突然觉得从小到大自己就像一只生活在黄金鸟笼中的金丝雀，从来都没有过属于自己的天空。于是他告诉父母，从现在开始自己的一切都不用他们操心。他放弃了



父母费尽心思给他联系好的工作，拒绝父母经济上的帮助，不听父母老师的劝解，认为你们想让我做的事情我就偏不做，你们不让我做的事我偏要做，总之就是要脱离你们对我的掌控。他执意要到山区去工作，认为只有这样才能活出真正的自我。可是到了工作单位以后，因为从小娇生惯养，缺乏必要的自理能力，也不懂得怎样跟同事相处，为此感到非常苦恼。

独立意识是学生自我意识发展中最显著的标志之一，正像小鸟翅膀长硬了要展翅飞翔一样，是长大了的一种心理需要，因为只有在独立的实践活动中才能获得更多积极的经验，这对将来走上社会独立生活十分有益。但是在摆脱依赖、走向独立的过程中，有时会矫枉过正，表现出过分的独立倾向，把独立理解为“凡事自己来，万事不求人”，不需要别人的帮助或没有任何依赖他人的需要，拒绝成人的任何积极建议，排斥成人的善意劝告，我行我素，甚至以逆反心理对待成人，一切都反其道而行之。其实，独立并不意味着独来独往，或不顾社会规范我行我素。一个真正成熟个体的独立意识是对自己负全部责任，但不排除接受他人的帮助。

到了一定年龄的学生有独立思考的精神，对自己的才学信心十足，对未来踌躇满志，渴望在思想上、行为上乃至经济上尽快独立。这个时期，他们的智力发展虽已达到高峰，身体发育已趋于成熟，但毕竟阅历有限，感性经验不足，情绪表现富于两极性，容易感情用事，主观片面、脱离实际，以致形成偏见。当这种偏见在现实生活中碰壁时，在青年期特有的强烈独立意识和批判精神的驱使下，就容易出现逆反心理。这是学生自我意识发展中的一种非理性产物，是试图施展自我形象、强调个人意志的一种手段，其实质是为了寻求独立、寻求自我肯定，抵抗和排除在他们看来压抑自我的那种外在力量，从而保护逐渐形成、比较脆弱的自我。这是青年阶段心理发展的必然要求。正因为如此，青年期被称为第二反抗期，具有双重性，一方面是独立意识，另一方面是不能确切地把握反抗而表现出逆反心理。

逆反心理的出现是学生批评精神、独立意识增强的标志，但是如果不加以正确引导，就会有很大的消极作用。青年学生要学会明辨是非，对他人的建议要客观分析，取其精华，去其糟粕，不要一味排斥；要学会理解他人，理性控制自己的情绪，不意气用事，对自己负责任；要学会与人沟通，用发展性的眼光看待问题。

六、从众与懒惰

从众是一种普遍存在的心理现象，它是在群体压力下，放弃个人意见而采取与大多数人一致的自我保护行为。有的学生遇事缺乏主见，没有独立思考的精神，人云亦云，随波逐流，从而丧失自我。学生正处于精神旺盛、朝气蓬勃的年龄阶段，有着广泛的兴趣爱好、热情和好奇心，希望能在各方面展示自己，有较强的参与意识。有的同学什么都想参与，没有目标意识，看到别人做什么自己也想做什么。可毕竟一个人的精力有限，适合别人的不一定适合自己，因为无法从中获得成就感时，就容易变得消极懒惰，甚至对一切都不感兴趣，明知道这样不好，却又不去积极改变现状。

从众心理人皆有之，但如果过分了就会阻碍自我发展。学生首先要确立自己的目标，明确“我是谁”、“我想成为一个什么样的人”、“我应该怎么做”……其次，应该学会分

析自己，我有什么样的优点，我应该如何利用自己的优势展示自我，我的缺点是什么，我应该如何做到扬长避短；再次，要清楚地知道“我需要什么”，是不是别人需要的都是我想要的，是不是适合别人的就一定也适合我，只有了解自己的需要才会有足够的动力去改变现状。

上面提到的学生在自我意识发展过程中出现的种种偏差是身心状况和时代特点决定的，是心理发展尚未成熟的表现，是正常和普遍的。关键是学会承认它、正视它、改正它，从而使自己成长为一个真正强大的、健康的、统一的、有力的自我。

【心理活动】

是谁塑造了我

活动目的

通过课堂活动，让学生挖掘个人成长历程中，对自己影响最重要的人物。

活动过程

1. 在下面表格中简单描述不同人物对自己的看法、评价，以及任何难忘的正面和负面的经历。

父亲	
母亲	
老师	
重要人物	
其他人物	

2. 要求在填写过程中，重点做如下自我探索。

- ① 你对哪一个人的看法最重视？原因是什么？
 - ② 最难填写、资料最少的是哪一部分？原因是什么？
 - ③ 假设你很努力填写，却始终出现资料缺乏的现象时，你应当反省一下自己整体性的人际关系到底如何。
 - ④ 除非有充分理由，对于全栏出现空白的情况时，应进行思索。
- 各栏所填写的，若是和谐又具正面取向的，反映你有着完整、健康的自我。若不幸各栏资料出现矛盾时，或资料倾向负面取向时，你应努力面对自我。
- 这项练习往往引发出你一些长期压抑的感受，有时还可能出现父母、其他人对自己的一些恶劣评价，这实在是很痛苦的。面对这些情况，要设法作有效的处理，必要时，一定要寻求团体的帮助。



第4节 完善自我、超越自我

学生自我意识的完善是一个不断进行的自我认知、自我评价、自我改造、自我完善的过程。在这个过程中，要学会积极主动地了解自己，调整自我，拒绝自我否定、自我中心等自我意识发展的缺陷，形成正确的自我概念，培养健康的自我意识，使自我评价更客观，自我体验更积极，自我控制更有力，促进心理的发展和成熟。

一、健全的自我意识的标准

自我意识对人的心理健康起着重要的作用，它制约着人格的形成发展，在人格的优化过程中发挥着强大的推动作用。健全的自我意识是心理健康的重要标准，是人类自身内在的一种成功机制，在人的发展中发挥着重要作用。健全的自我意识有如下标准。

① 自我意识健全的人，应该是一个有自知之明的人，既知道自己的优势，也知道自己的劣势，能正确评价自我和发展自我。

② 自我意识健全的人，应该是自我认识、自我体验和自我控制协调一致的人。

③ 自我意识健全的人，应该是积极自我肯定的、独立的并与外界保持一致的人。

④ 自我意识健全的人，应该是理想自我与现实自我统一的人，有积极的目标意识和内省意识，是积极进取的人。

二、正确认识自我

【案例】终归会有一粒种子适合它

有一个女孩，高中毕业后，没考上大学，被安排在当地的一所学校教初中。结果，上课还不到一周，由于解不出一道数学题，被学生轰下讲台，灰头土脸地回了家。母亲为她擦了擦眼泪，安慰说，满肚子的东西，有的人倒不出来，有的人倒得出来，没必要为这个伤心，找找别的事，也许有更合适的事情等着你做呢。

后来，女孩随本村的伙伴一起外出打工。糟糕的是，没几天她又被老板赶了出来，原因是裁剪衣服的时候太慢了，别人一天可以裁制出六七件，她仅能做出两件，而且质量也不过关。母亲对女儿说，手脚总是有快慢，别人已经干了许多年了，而你初来乍到，怎么快得了。说完，便为女儿打点行装，准备让她到另一个地方试试。

女儿先后到过几家工厂、公司，当过编织工，干过营销，做过会计，但无一例外，时间不长都半途而止了。然而，每当女儿失败后满脸沮丧地回家的时候，母亲总是安慰她，从来没有说过抱怨的话。

一个偶然的的机会，女孩受聘于一所聋哑学校当辅导员，这一次她如鱼得水。几年下来，凭着学哑语的天赋和一颗爱心与学生建立了良好的关系，深受学生们的爱戴。后来，她自己申请开办了一家残障学校。再后来，她在许多城市开办了残障人用品连锁店。如今她已经是一位爱心和资产一样都不少的女老板。

有一天，功成名就的女儿凑到已经年迈的母亲面前，她想得到一个一直以来很想知道的答案。那就是，那些年她连连失败，自己都觉得前途渺茫的时候，是什么原因让母亲对她那么有信心呢？母亲的回答朴素而简单，她说：一块地，不适合种麦子，可以试试种豆子，豆子也长不好的话，可以种瓜果，瓜果也不济的时候，撒上些荞麦种子一定能开花。因为一块地，总有一粒种子适合它，也终会有属于它的一片收成。

老子说：“知人者智，自知者明。”认识和了解自己是人生的智慧。对于处在青年期的学生来说，通常可以借助以下途径来认识自我。

1. 借助他人认识自我

他人，特别是经常与自己打交道的他人对自己的评价，是认识自我的重要途径。“旁观者清”，他人的评价如同一面镜子，反映出你的形象。人们总是根据别人对自己的看法来调整自己的行为，以使自己的言行与别人的看法更为接近。

在童年和青少年时期，生活中的某些人对我们的评价直接影响着我们自我概念的形成和发展，这些人被称为“重要他人”。学龄前的“重要他人”主要是家长；小学阶段，教师的影响力超越家长；从小学高年级开始，同伴评价的影响力明显增强。被誉为“全球第一 CEO”的美国通用电气公司的杰克·韦尔奇认为，母亲是他的“重要他人”。韦尔奇从小就口吃，面对这样一个吭吭哧哧的孩子，母亲居然找出了完美的理由。她对幼小的韦尔奇说：“这是因为你太聪明了，没有任何一个人的舌头可以跟得上你这样聪明的脑袋。”韦尔奇记住了母亲的这种说法，从未对自己的口吃有过丝毫的忧虑。他充分相信母亲的话——他的大脑比他的嘴转得更快。母亲引导着韦尔奇不断进取，直到他抵达辉煌的顶峰。

他人对我们的评价与我们对自己的看法往往会有一些偏差，这可能是因为我们对自我的认识不够全面，“高估”或“低估”了自己，也可能是因为他人误解了我们。因此，我们要学会听取他人的意见，还要学会拿别人的意见和自己对自己的评价相对比，找到相同和不同的部分，并弄清楚不同的原因，减少这种偏差。心理学家认为，一个人的自我评价与别人的客观评价在较大程度上一致，是自我意识较为成熟的表现之一。

2. 通过自我观察与自我分析认识自我

《论语》中说：“吾日三省吾身也”。学生要学会自我观察、自我分析、自我反省，经常检查自己的行为和动机是否正确，行为过程中有什么不足，结果如何，有哪些收获和缺憾，以便有的放矢地进行自我调整，使自己的行为和心理活动更适应现实的要求，得到一个正确的自我认识。

自我观察和自我分析也要做到全面、客观，要摒弃过于情绪化的体验和理想化的希望。一般而言，在冷静时进行的自我反省具有较大的真实性和客观性。

3. 在比较中认识自我

有比较才会有鉴别。在缺乏客观评价标准的情况下，可以通过与别人的比较来评估自己。比较时要注意选择恰当的参照系，可以选择本班、本校、本层次、同龄的青年进行比较，以认识自己的实际水平及在群体中的地位；也可以选择杰出人物进行比较，找出自己的差距和努力方向。还要学会用发展的眼光辩证地看待比较结果。比较的视野越广阔，方法越科学，自我定位就越恰当，就能做到既不妄自尊大，也不妄自菲薄，从而



合乎实际地确定自己的目标和计划。

4. 以活动的成果认识自我

可以通过自己参加各种活动的表现、取得的成果来分析和认识自己。活动成果的价值有时直接标志着自身的价值，社会衡量一个人的价值主要是通过活动成果认定的。理想的活动成果、良好的活动效果可以使个体进一步增强认识自我的能力，发现自我的价值，从而激发自信，开发潜能。

有一位女学生来自贫困农村，她很自卑，总觉得自己是一只丑小鸭，没有特别的才能，没有美丽的外表与华丽的衣服，乃至觉得自己什么长处也没有。到校后，在老师的启发下，她积极尝试参加各种活动，在校运动会女子 5000 米长跑中取得了优异的成绩。这一成功极大地提升了她的自信，她发现自己原来并不是那么渺小与卑微。逐渐地，她开始在各个方面欣赏自己，发现自己，毕业时以优异的成绩通过考核，顺利进入了比较理想的企业任职。

三、积极悦纳自我

【案例】她站在台上，时常不规律地挥舞着她的双手；仰着头，脖子伸得好长好长，与她尖尖的下巴扯成一条直线；她的嘴张着，眼睛眯成一条线，诡谲地看着台下的学生；偶然她口中也会咿咿唔唔的，不知在说些什么。她是一个基本上不会说话的人，但是，她的听力很好，只要对方猜中，或说出她的意见，她就会乐得大叫一声，伸出右手，用两个指头指着你；或者拍着手，歪歪斜斜地向你走来，送给你一张用她的画制作的明信片。

她就是黄美廉，一位自小就患脑性麻痹的病人。脑性麻痹夺去了她肢体的平衡感，也夺走了她发声讲话的能力。从小她就活在诸多肢体不便及众人异样的眼光中，她的成长充满了波折。然而她没有让这些外在的痛苦击败她内在奋斗的精神。她昂然面对，迎向一切的不可能，终于获得了加州大学艺术博士学位。她用她的画笔，以色彩告诉人“环宇之力与美”，并且灿烂地“活出生命的色彩”。全场学生都被她不能控制自如的肢体动作震慑住了。这是一场与生命相遇的演讲会。

突然，一个学生小声问：“请问黄博士，你从小就长成这个样子，你怎么看你自己？你都没有怨恨吗？”现场气氛因为这个鲁莽的问题而紧张起来。

“我怎么看自己？”黄美廉用粉笔在黑板上重重地写下这几个字。她写字时用力极猛，有力透纸背的气势。写完这个问题，她停下笔来，歪着头，回头看着发问的同学，然后嫣然一笑，回过头来，在黑板上龙飞凤舞地写了起来：

- 一、我好可爱！
- 二、我的腿很长很美！
- 三、爸爸妈妈这么爱我！
- 四、上帝这么爱我！
- 五、我会画画！我会写稿！
- 六、我有只可爱的猫！
- 七、还有……

教室内鸦雀无声，没有人敢讲话。她回过头来定定地看着大家，再回过头去，在黑

板上写下了她的结论：“我只看我所有的，不看我所没有的。”学生中响起了经久不息的掌声。黄美廉倾斜着身子站在台上，满足的笑容从她的嘴角荡漾开来，眼睛眯得更小了，有一种永远也击不败的傲然写在她脸上。

台湾画家黄美廉的故事激励了许多年轻人。“我只看我所有的”体现了她对自我进行认识和评价时自尊自信的态度。她是一个身体有残疾的人，然而她却比许多身体健康的人有着更加阳光的心态和强健的心灵。

1. 悦纳自我的含义

悦纳自我是指接受自己的一切，包括好的、坏的、优点、缺点和局限，凡自身现实的一切都应该积极接纳，对自己的本来面目持认可、肯定和喜悦的态度。

认识自我是悦纳自我的前提，悦纳自我则是认识自我的发展和提高。正确认识自我是件不容易的事，而完全接受且悦纳自己则更难。一个学生能否清楚地认识自己、接纳自己、欣赏自己，直接影响着其社会适应和身心健康，对于其成长、进步和未来发展具有重要作用。

悦纳自我的人有愉快感和满足感，对生活乐观，能平静而理智地对待自己的长短优劣、得失成败；以发展的眼光来看待自己，既不以虚幻的自我来补偿内心的空虚，也不消极回避和漠视自己的现实，更不以怨恨、自责、厌恶的态度来否定自己。

悦纳自我是培养健全自我意识的关键和核心，一个人只有自我接纳，才能为他人所接纳，而一个能接纳自己的人也往往有更多接纳别人的能力。

2. 怎样实现悦纳自我

悦纳自我可以从以下四个方面加强训练。

(1) 对自己实施积极的心理暗示

心理暗示是用含蓄、间接的方式，对自己或别人的心理和行为产生影响。心理学研究发现，心理暗示的作用是巨大的，不但能影响人的心理和行为，还能影响人体的生理机能。人的自我概念实际上就是在童年和青少年时期外界各种暗示的综合作用下形成的，我们接受了来自家长、教师、同伴等的评价，累积而成我们的自我概念。这些外界的暗示，有的是积极的，给我们以信心和力量；有的是消极的，阻碍了我们的进步和成长。

作为一个孩子，接受别人对你的评价并对自己形成暗示作用是很自然的事。然而作为一个青年人，思维已经具备独立性和自主性，应当在学习和生活中，理性地分辨外界暗示的积极与否，自觉抵制消极暗示，主动对自己实施积极暗示。比如，不对自己说“我真笨”、“我真倒霉”、“我不行”等消极语言，代之以“我能行”、“我选择”、“我想要”等积极类语言；早晨刚醒来和晚上将入睡时，进行冥想练习，想象自己实现了心中的愿望或获得了成功；或将自己理想的自我形象具体成文字，如“自信、积极、微笑、乐观”、“我的朋友喜欢我”、“我比以前更能控制自己的愤怒”等，每天大声读几遍，坚持一个月。你还可以创造一些对自己实施良性自我暗示的方法。你会发现自己期望中的积极形象正在慢慢变成现实，而你越来越能够接纳自己、喜欢自己了。

(2) 全面客观地评价自己

阿·法朗士说：“我坚持我的不完美，它是我生命的真实本质”。人无完人，每个人都有长处和不足，关键是多看自己的长处，给自己多一点包容，停止对自己的不满、批



判和苛求，学习做自己的朋友，站在自己这一边，无条件地接纳自己。

为做到全面接纳自己，可以做一个练习：写出 10 条你喜欢自己的理由，再写出 10 个自己的不足，最后写出如何改进自己的不足。对于无法改进的不足和不完善，如先天的身材、容貌等，要面对现实，有勇气接受，学会用其他方面的优势来代偿，学会放宽眼界和心胸。

(3) 改变自己的观念和思维方式

心理学家认为，影响我们的态度和情绪的，往往不是事情本身，而是我们对待事情的认知。同样的事发生在不同人身上，引起的反应可能是大相径庭的。也就是说，其他人不会伤害我们或使我们不开心，是我们自己的理解和看法决定了一件事对我们的影响和意义。对于我们的生活，以及我们是否幸福，从来都有不同的衡量标准，人们对生活的要求是无止境的，需求层次的提高也是永恒的，各种压力、忧虑和矛盾困扰着人们，即使能力水平高的人也在所难免。所以当你感觉“不如人”时，千万不要被这种情绪击倒。没有十全十美的人，没有人能解决所有的问题，没有必要为了自己某个方面不如别人而自卑。一个人纵然有许多地方低于别人，也总有自己独特擅长的地方，重要的是能够把握自己的长处，不断进取，充分发展，这才是做人的价值所在。摒弃头脑中的不合理信念和错误思维模式(如绝对化要求、过分概括化和“糟糕至极”等思维)，换一个角度，重新认识自己和环境，换一种思维方式看待问题，会对自己多一些欣赏和接纳。

(4) 正确对待挫折和失败

每个人都会在人生中遭遇挫折和失败，没有人永远一帆风顺。但是人们对待挫折和失败的方式不同，有人能从失败中寻找经验，视挫折为财富，继续努力追求成功；有人则在失败时情绪低落，怨天尤人，灰心丧气，甚至精神崩溃。造成这种差异的原因主要在于有无自信心和辩证的观点。强烈的自信心能够最大限度地激发人的潜能，促进成功；而“失之东隅，收之桑榆”的辩证观，则能使人自觉地通过努力来补偿自己的不足，并因此取得特别的成功。要做到悦纳自我，就应正确地对待失败，记住“失败是成功之母”，不放弃努力，不放弃自己，做生活的强者。

总之，悦纳自我是一种审视自我的能力，也是一种思考的能力，是“将所有的事情都纳入考虑范围，发现自己还不错”。这种能力是健康的、可取的，也是值得为之努力的。它不同于傲慢自大、自负或感觉比别人好，它是一个人对自身价值的肯定。就像爱丽丝·沃克说过的：“当我们被爱时，我们会变得美丽；如果我们自爱，我们就会永远美丽。”

四、完善与超越自我

【案例】歌唱家的暴牙

有位电车车长的女儿，自幼酷爱唱歌和表演，做梦都想当个职业歌手，可是她的容貌不够漂亮，嘴巴宽大，牙齿很突出。后来，她到一个夜总会去演唱，首次展现自己的容貌与歌喉，她感到十分紧张，唯恐观众发现她不雅观的牙齿，于是将上嘴唇紧紧抵着，极力摇晃身体，希望借此分散观众的注意力，结果弄巧成拙。在观众席中，有位乐师听了她的歌，认为她具有歌唱才能，于是在演出后对她说：“刚才在台上你所做的一切动作

我都看得清清楚楚。你尽量抿着嘴唇不使暴牙露出来，你觉得你的牙齿很难看。”听罢，姑娘羞得满脸通红。乐师又说：“难道说长了暴牙就罪大恶极吗？不要想去遮掩，张开你的嘴，放声唱吧，观众看到你不在乎，他们就会喜欢你的。再说，那些你想遮起来的牙齿，说不定还会给你带来好运呢！”这位姑娘接受了忠告，不再去注意牙齿。此后，每逢表演，她都尽情地张开嘴巴，开怀歌唱，不久，便在全国大赛中脱颖而出，以极富个性化的表演和歌唱倾倒了评委和观众。她就是卡丝·黛莉，美国的一位著名歌唱家。她的暴牙和她的名字一样有名，歌迷们还称她的牙很漂亮。

认识自我、悦纳自我的最终目标，是完善自我和超越自我。人最大的竞争对手是自己。因此，只有理智地分析自我，在了解到自身潜力、优势的基础上，按照自己的特性去发挥自己的潜能，做适合自己的事情，把优势发挥到极致，不断地超越自我，才能最大限度地实现自身价值。超越自我是对自身能力或素质的突破，是自我的完善和潜能的激发，是健全自我意识的终极目标，需要一个人长期坚持不懈的努力。

自我完善是个体在认识自我、认可自我的基础上，自觉规划行为目标，主动调节自身行为，积极改造自己的个性，以适应社会要求的过程。自我完善不是一蹴而就的，它是一个长期积累的过程。可以从以下方面加强训练。

1. 确立正确的理想自我

你希望自己是怎样的人？把它写下来：“我应该是这样一个人……”这样写出来的就是你的理想自我。

作为人生终极的追求，理想自我应该足够完善和高大，它能激发我们战胜困难的决心和意志，引领我们的人生趋向真、善、美的极致。但在人生每一个具体阶段，理想自我的定位如果脱离了实际，就会给人带来挫败感和沉重打击。好的理想自我是建立在牢固的现实基础上的，是根据自己的特点和社会提供的可能性设计的，是一个人学习和工作的动力，也是自我控制、自我完善和自我超越的动力。

也许一个人终生努力也达不到他设定的理想自我，但只要坚持，就会不断地向理想自我靠近，并且只要为此努力过了，就会无怨无悔。爱因斯坦的自我发展目标是发现“统一场论”，他虽然没有最终实现这一目标，但他还是在理想之路上获得了令世人瞩目的阶段性成果——发现了狭义相对论和广义相对论，并启发了后来者继续他的伟大工作。比尔·盖茨说：“我从小梦想就是把计算机做成一个完美的工具，这也是我毕生的追求。现在，我已经走完了一半的路程。我希望，我最终结束工作的时候能够完全实现这样一个梦想。”比尔·盖茨花了30年时间，在追求理想的道路上走完了“一半”的路程。此时，他是否能圆满地完成他的目标已经不再重要了，因为现在世界上已经有成千上万的人在追随和分享着他的理想。他们的自我理想虽然没有完全实现，但仍然值得所有人敬佩和赞叹。

2. 努力提高现实自我

马克思说：“人总是在不断地否定自己中完善自我、超越自我的”。这种否定自己，就是要求自己不断战胜旧的自我，不断进步，让自己每一天都比昨天好，努力做最好的“自己”的过程。

“做最好的自己”是美国钢铁大王安德鲁·卡耐基的座右铭。他12岁在一家纺织厂



当工人，当时他的目标是“做全厂最出色的工人”，结果他做到了。后来命运又安排他做邮递员，他又想“做最杰出的邮递员”，这一目标也实现了。他的一生总是根据自己所处的环境和地位，塑造最佳的自己。曾做过日本邮政大臣的野田圣子，她最初的一份工作是在酒店洗厕所。她的信念是“就算一生洗厕所，也要做一名洗厕所最出色的人”。杰出人物几乎都是从平凡做起，从做好身边每一件事做起，无论人对人对事，均全力以赴，使自己的能力和品性得到最大限度的发挥。一个人能做到“最好的自己”，就是人生的成功，就能获得最高层次快乐，即自我实现的快乐。

完善和超越自己是一步一步实现的。学生要在树立正确价值观的基础上，端正人生态度，脚踏实地，不求速成，努力做最好的自己，使现实自我不断向理想自我靠拢，才能找到自己的成功之路。

3. 有效地控制自我

自我控制是指人主动地、定向地改变自己的心理品质、心理特征及行为的心理过程，是健全自我意识、完善自我的根本途径。通过自我约束，提高克制冲动和延迟满足的能力，也是获得成就的保证。

美国社会学家曾做过这样一个实验：让一群幼儿园的孩子走进一个空荡荡的大厅，在大厅最显眼的位置为每个孩子准备了一块软糖。老师说，如果哪个孩子能坚持到老师回来再把分给你的糖吃掉，将会再得到一块糖的奖励；如果没等老师回来就把糖吃掉了，就没有奖励。结果有的孩子受不了糖的诱惑，老师一走就把糖吃掉了；有的孩子则努力控制自己，通过转移注意力等方式，把糖保留到老师回来，得到了第二块糖。专家把只得到一块糖的孩子和得到两块糖的孩子分成两组，对他们进行了长期跟踪研究，结果发现，无论是上学期间还是工作以后，那些得到两块糖的孩子普遍表现得更优秀，成就更大。这个实验是关于“延迟满足”的实验，实验结果表明，那些小时候自制力就比较强的孩子，往往能够更好地把握自己的人生。

自制是一种力量，更是一种难得的品质。美国实业家、科学家、思想家、政治家富兰克林用13种美德来要求自己，其中第一条就是“节制”，他解释为“食不过饱，饮酒不醉”，这是对自己生活方式的自制。高尔基则说：“哪怕对自己的一点小小的克制，也会使人变得强而有力。”有自制力的人，能够理智地对待周围发生的事，有意识地调控自己的思想和情绪，约束自己的行为。

很多学生对自我抱有很高的期望，但因为没有足够的自制力和意志，经受不住诱惑、挫折或打击，因而无法实现自己的理想。而那些自卑自怨、自暴自弃的学生更是因无法控制不良情绪而使自己偏离了健全自我意识的轨道。打架、斗殴、吸毒等不良行为，常常是由于自制力匮乏，而非这些人本性就如此。人的一生要面对许多诱惑，要做许多选择，培养自制力，就是要培养顽强的意志和坚强的性格，增强挫折耐受力，使自己能够为实现目标而努力排除干扰、抵制诱惑、克服困难。

4. 完善知识结构

荣格有句名言：“文化的最后成果是人格”，培根则说过：“知识就是力量”。知识影响着自我意识的形成和健全，无知容易使人自卑，而丰富的知识则使人自信。学习知识、增长智慧的过程，也是自我完善的过程。

学生应注意科学与人文并重，乐于接受新思想、新哲学，完善自己的知识结构，全

面发展。培根说过：“读史使人明智，读诗使人灵秀，数学使人周密，科学使人深刻，伦理学使人庄重，逻辑修辞之学使人善辩，凡有所学，皆成性格。”各学科知识同处于一个庞大的体系中，相对完善的知识结构有助于形成更加完善的人格，也有助于各种知识之间相互迁移、相互促进，提高自己的灵活性和创造性，更易于实现自我超越。

5. 增强自信心

【案例】自信使人坚强

一位女歌手第一次登台演出，内心十分紧张。想到自己马上就要上场，面对上千名观众，她的手心都在冒汗：“要是在舞台上一紧张，忘了歌词怎么办？”越想，她心跳得越快，甚至产生了打退堂鼓的念头。

就在这时，一位前辈笑着走过来，随手将一个纸卷塞到她的手里，轻声说道：“这里面写着你要唱的歌词，如果你在台上忘了词，就打开来看。”她握着这张纸条，像握着一根救命的稻草，匆匆上了台。有那个纸卷握在手心，她的心里踏实了许多，也自信了许多，在台上发挥得相当好，完全没有失常。

她高兴地走下舞台，向那位前辈致谢。前辈却笑着说：“是你自己战胜了自己，找回了自信。其实，我给你的只是一张白纸，上面根本没有写什么歌词！”她展开手心里的纸卷，果然上面什么也没写。她感到惊讶，自己就凭着这一张白纸，竟然顺利地渡过了难关。

“你握着的并不是一张简单的白纸，而是你的自信！”前辈说。歌手拜谢了前辈。在以后的人生路上，她就是凭着握住自信，战胜了一个又一个困难，取得了一次又一次成功。

“在这个世界上，没有人能够使你倒下，如果你自己的信念还站立的话。”这是黑人领袖马丁·路德·金说过的一句很激励人心的话。自信的人生是永远不会被击败的，除非他自己精疲力竭，不再拼搏。每一个成功者都是依靠自己的自信、智慧和能力取得成功的。

自信心指个体相信自己能力的一种自我意识倾向，是在客观地认清自我的现状之后而仍然保持的一种昂扬斗志。马斯洛说：“实际上，绝大多数人一定有可能比现实中的自己更伟大些，只是缺乏一种不懈努力的自信”。自信是追求自我完善的人必须依赖的精神力量。因为自信，才会相信自己的选择，才会坚持到底，直至达到自己的目标。

提升自信的方法很多。比如，身心互动原理告诉我们，改变我们的动作和身体状态，就可以改变情绪，调整心态。想要自信的话，可以先假装你很自信：雄赳赳、气昂昂、双眼有神、走路快速、腰板挺直，渐渐地，你会真的对自己感到自信。

另外，从提升自信的角度来说，“成功是成功之母”，因此不要太在乎别人的想法，做好自己的事情，尝试一些新的经历，或者做自己本来很害怕做的事并获得成功体验，都可以帮助自己从小的成功逐步走向大的成功，获得自信。对自己进行良性暗示，用正面的自我评价来肯定自己，以及想象成功等，都可以增强自信心。自信是一种可以习得的品质，只要不断去练习和尝试，便可以一步步体验到更自信的感觉。

6. 积极参加社会实践

自我完善的努力最终还是要付诸实践。许多优秀的个性和人格品质，如勤奋、坚韧、乐观、细致等，都是长期实践锻炼的结果。只有在实践中才能了解生活的各个侧面，也才会发现自己身上的潜能，并在不断的尝试中使自己逐步变得更加优秀、更加完善。



学生应积极参加各种有益身心健康的实践活动，从眼前的小事做起，在实践中学会用乐观的情绪和积极的心态去对待问题，客观公正地看待事物，增强自我意识中的理性成分，消除偏激和肤浅，认清自己的责任和义务，确立科学的人生观、价值观，增强服务社会的能力，使自己的人生价值得到最大限度的体现。

【心理自测】

自我和谐量表

心理学家对符合自我意识的和谐状态，提出五个标准，请对照你的状况，选择符合你的选项。

项 目	完全 不符合	不太 符合	说不清	比较 符合	非常 符合
1. 我周围的人往往觉得我对自己的看法有些矛盾					
2. 有时我会对自己在某方面的表现不满意					
3. 每当遇到困难，我总是首先分析造成困难的原因					
4. 我很难恰当表达自己对别人的情感					
5. 我对很多事情都有自己的观点，但并不要求别人的观点也与我一样					
6. 我一旦形成对事物的看法，就很难再改变					
7. 我经常对自己的行为不满意					
8. 尽管有时要做一些不愿意的事，但我多数情况下还是按自己的意愿办事					
9. 一件事好就是好，不好就是不好，没有什么可含糊的					
10. 如果我在某件事上不顺利，就往往会怀疑自己的能力					
11. 我至少有几个知心朋友					
12. 我觉得我所做的很多事情都是不该做的					
13. 不论别人怎么说，我的观点决不改变					
14. 别人常常会误解我对他们的好意					
15. 很多情况下我不得不对自己的能力表示怀疑					
16. 我的朋友中有些是与我截然不同的人，但是这并不影响我们的关系					
17. 我觉得与朋友交往过多容易暴露自己的隐私					
18. 我很了解自己对周围人的情感					
19. 我觉得自己目前的处境与我的要求相距太远					
20. 我很少去想自己所做的事是否应该					
21. 我所遇到的很多问题都无法自己解决					
22. 我很清楚自己是什么样的人					
23. 我有时不能自如地表达自己要表达的意思					
24. 如果有足够的理由，我也可以改变自己的观点					

项 目	完全 不符合	不太 符合	说不清	比较 符合	非常 符合
25. 我很少考虑自己是一个什么样的人					
26. 把心里话告诉别人不仅得不到帮助, 还可能招致麻烦					
27. 遇到问题时, 我总觉得别人都离我很远					
28. 我觉得很难发挥出自己应有的水平					
29. 我很担心自己的所作所为会引起别人的误解					
30. 如果我发现自己某些方面表现不佳, 总希望尽快弥补					
31. 每个人都在忙自己的事, 很难与他们沟通					
32. 我认为能力再强的人也可能遇上难题					
33. 我经常感到自己是孤独无援的					
34. 一旦遇到麻烦, 无论怎样做都无济于事					
35. 我总能清楚地了解自己的感受					

评价与分析:

1. 这 35 个题目中, 代表自我与经验不和谐的项目为 1、4、7、10、12、14、15、17、19、21、23、27、28、29、31、33, 共 16 项; 代表自我灵活性的题目为 2、3、5、8、11、16、18、22、24、30、32、35, 共 12 项; 代表自我刻板性的题目包括 6、9、13、20、25、26、34, 共 7 项。

2. 各题计分规则如下:

对项目 1、4、7、10、12、14、15、17、19、21、23、27、28、29、31、33、6、9、13、20、25、26、34 选“完全不符合”得 1 分; 选“不太符合”得 2 分; 选“说不清”得 3 分; 选“比较符合”得 4 分; 选“非常符合”得 5 分。

对项目 2、3、5、8、11、16、18、22、24、30、32、35 选“完全不符合”得 5 分; 选“不太符合”得 4 分; 选“说不清”得 3 分; 选“比较符合”得 2 分; 选“非常符合”得 1 分。

3. 把各题分数直接相加。得分越高自我和谐程度越低。(其中低于 74 分为低分组, 75~102 分为中间组, 103 以上为高分组。)

自我和谐是人文主义者罗杰斯人格理论中最重要的概念之一, 它与心理健康有着密切的关系。个体有维持各种自我知觉之间的一致性, 以及协调自我与经验之间关系的机能。如果个体体验到自我与经验之间存在差距, 就会出现内心的紧张和纷扰, 即处于一种不和谐的状态。自我与经验的不和谐反映的是自我与经验之间的关系, 包含对能力和情感的自我评价、自我一致性、无助感等, 它所产生的不和谐更多地反映了对经验的不合理期望。



【心理活动训练】

7个假如

活动目的：通过7个假如，让学生学会探索自我，从中理解个体独特性，引导学生认识自我探索的意义。

活动过程：

1. 学生写出以下7个假如的答案。

假如我是一种花，我希望自己是_____，因为_____。

假如我是一种动物，我希望自己是_____，因为_____。

假如我是一种乐器，我希望自己是_____，因为_____。

假如我是一种水果，我希望自己是_____，因为_____。

假如我是一种颜色，我希望自己是_____，因为_____。

假如我是一种交通工具，我希望自己是_____，因为_____。

假如我是一种树，我希望自己是_____，因为_____。

2. 学生之间互相分享各自的答案。

3. 教师指出世界上没有完全一样的人，每个同学都有自己的独特性，说明了解自我，做独特的自我很重要。

第4章

人际交往



【案例】

婷婷是一个职校的学生，平时学习挺努力，心地也不错，可就是性格内向，特别敏感，心眼比较小，很容易生气。有一次，婷婷穿了一双新买的时尚的运动鞋来学校，同班的一个女生见了后笑着说：“嘻嘻，婷婷同志穿新鞋了，领导时代新潮流哇！”婷婷的脸就像刷了糨糊似的，立刻板了起来。那个女生一看不对，疑惑地问：“怎么了，生气了？”婷婷一句话也不说，心里想：“装什么啊装，你不就是在讽刺我平时穿得土气吗？”

她不再理那个女生，掉头就走了。

因为婷婷的这个性格特点，别的同学都觉得和她很难相处，时间长了，大家逐渐对她疏远了。其实婷婷也很不愉快，觉得大家都在排斥她，躲着她。每次当她看到其他同学在一起说说笑笑，打打闹闹的时候，都觉得非常失落，久而久之，觉得学校生活那么没意思，连上课和学习都提不起劲头来了。

婷婷的问题在于性格过于内向敏感，不愿意也不善于和同学交往，对事情多疑，又不愿意和同学接近，最后和同学们关系搞得非常紧张，以致影响到了自己的日常生活。

卡耐基说过：“一个人事业的成功只有 15%取决于他的专业技能，另外的 85%要依靠人际关系和处事技巧。”

人际交往是人们社会生活的重要内容。每个人都生活在社会上，不可避免地要与他人进行交往。人们通过交往，能使彼此产生情绪互动，使郁闷得到排遣，感情得到宣泄，精神得到满足；通过交往，能获得大量信息，不断从各方面充实与提高自己；通过交往，与他人接触与比较，能客观地认识与评价自己，并适时地调整自己的行为方向；

学生思想活跃、感情丰富，尤其是住校的学生，大部分时间生活在集体环境中，人际交往的需要就更为强烈。良好的人际关系对学生的健康成长和发展、顺利地完学业，



以至未来的就业、创业及终生的幸福都有重要影响。因此，学生应当形成对人际交往的正确认识，端正态度，树立信心，积极地融入集体，在交往中不断取长补短，共同提高。

第 1 节 人际交往概述

一、人际交往的含义

在复杂的社会中，人们因工作、学习和生活的需要而发生联系，这种联系就是交往。人际交往是人与人之间最基本的交往。人类的许多实践活动都是在人际交往过程中完成的，交往是社会发展的必然产物。人们运用语言、行为方式进行联系，通过互相接触、互通信息、互相交流，达到彼此传达思想、交换意见、沟通情感、满足需要等目的，从而增进了解，增进友情，和谐合作，促进事业成功。交往是将个人与个人、个人与群体、群体与群体连接成社会必不可少的手段，是促进生产力和科学技术不断发展，保持社会稳定的基本保证。人际交往是人的社会性的反映。一个人只有通过交往，不断充实和提高自己，才能更深刻、更主动地发挥自身价值和潜能。

人际交往活动非常复杂，涉及的范围很广，包括亲人之间、朋友之间、同学之间、与陌生者之间等。人际交往在社会生活中随处可见，有着各种各样的形式和丰富的内容。交往一般包括以下几个要素：第一，具有两个或两个以上的人；第二，具有某种交往动机，人的任何交往活动都是由动机推动的，交往动机表现为预期的目的、愿望、要求、兴趣等；第三，具有相互认知，交往过程中人们会产生相互觉察、了解，也会产生喜欢或厌恶等情感倾向；第四，具有相互沟通，沟通包括认识、情感、信息交换等方面，沟通形式分为言语和非言语两大类；第五，具有一定的交往环境，人与人之间的任何交往都是在一定的社会背景和环境中的进行的，环境会给交往带来直接的影响。

二、人际交往的意义

培根曾经说过：“当你遭遇挫折而感到愤懑抑郁的时候，向知心挚友的一席倾诉可以使你得到疏导。否则这种积郁会使人致病。只有对朋友，你才可以尽情倾诉你的忧愁和欢乐、恐惧和希望、猜疑和劝慰。总之，那沉重地压在你心头的一切，通过友谊的肩头而被分担了。”在个体成长为社会成员后，有着强烈的合群需要。通过相互交往诉说个人的喜、怒、哀、乐，增进彼此的感情共鸣，从而在心理上产生一种归属感、安全感。尤其是当一个人处于危急、焦虑的情况时，特别需要与人交往。因此，人际交往不仅具有信息交流功能，也具有心理保健功能。就学生而言，人际交往对他们的成长进步有着很大的作用。

1. 促进身心健康

美国心理学家沙赫特做过这样的实验：他以每小时 15 美元的酬金先后聘请了 5 位志愿者进入一个完全与外界隔绝的小屋，屋里除了必要的物质生活条件外，没有任何社会信息进入，其目的是观察人在与世隔绝时的反应。结果，其中 1 个人在屋里只待了两个

小时就出来了,3个人待了两天,最后一个人待了8天。这位待了8天的人出来说:“如果让我在里面再待一分钟,我就要疯了。”

一个人如果不与他人交往,封闭自己的情感,独来独往,时间长了必然会产生孤独感。这种孤独感是因为喜、怒、哀、乐等情感无处交流,缺少精神上的安慰和感情上的共鸣,导致心理上缺乏安全感与归属感而产生的。孤独、不合群的人常常会有更多的烦恼和苦闷,要消除这些痛苦和矛盾,就应当与人多交往,多交知心朋友。人际交往的范围越广,精神生活往往就越丰富、越愉快。一个人在学校中,只有同学之间互相理解和关心,困难大家来帮,愉快大家来分享,才能清除内心的孤独感和失落感。如果缺乏交往,没有同学和朋友的帮助,烦恼和苦闷无处倾诉,就会带来消极的情绪,使精神面貌和心理承受能力下降。其结果必然会影响身体健康,对心理造成损害,影响学业的完成。因此,人际交往是身心健康的基本保证。

2. 促进个人成长发展

每个人成长发展的过程离不开人际交往。人总是生活在一定的交往环境中,个人成长的过程包括与人接触的过程。从出生开始,首先依赖父母的照顾,得到父母提供的生长所需要的各种物品和关怀爱护等。在成长过程中,不断接受父母及周围其他人的影响,学会如何生活、如何学习,学会待人处事,使自己的行为适合周围环境的需要,符合大家公认的行为准则。

人际交往是个人成长的需要。对学生来说,在校期间的交往活动对人一生的成长进步产生的影响很大。学生不但要掌握本专业的知识,而且还要拓宽知识领域和社会生活本领,通过与同学的交往,获取各种知识和信息,这是一条通往成功之路的方法。另外,学校老师还要对学生进行思想道德素质教育,使之不偏离轨道。因此,学校老师和同学的影响可能超过父母的影响。如果说家庭是使人进入社会化的第一个场所,那么可以说学校是第二个场所。在与家人、老师、同学的交往中,可以积累社会生活经验,学到社会生活所必需的知识、技能、态度、伦理道德,提高素质,树立正确的人生观和价值观,认识到集体和社会的存在、自我对社会和人类应担负的责任,学会团结和睦,与人平等相处,养成良好的习惯,自觉遵守法律及道德规范,从而成为一个具有高尚品德、优良作风、精湛技术、健康体魄的全面发展的合格人才。

人际关系是人们在交往中建立起来的人与人之间的关系。人在交往中通过语言、思维、感情、行为等影响对方,也受对方影响。人际关系将伴随人的一生,有的人在人际交往中得心应手,有的人则困难重重。人际关系的和谐与紧张,反映了交往能力的差异。任何一个人都不可能离开社会、脱离群众而单独生活,因此,每个人都离不开与他人的联系和交往。

人际关系非常重要,是因为人际关系的好坏,对个人的成长和事业的成功,产生重要的外部影响。而建立人际关系的主要方式是人际交往,人际关系就是人际交往能力的总和表现。交往活跃顺利,与周围的人有和谐的人际关系,可使人精神愉快,心情舒畅,周身放松,可以促进我们的工作、学习进步。交往闭塞,紧张的人际关系,会使人产生不愉快的情绪,如愤怒、抑郁、孤立、忧伤等,不但影响学业、工作,还会影响身心健康。有的同学在校时,同学关系紧张;工作后与同事合不来,认为别人技不如己;与领导合不来,认为对自己大材小用。其结果不但个人苦恼,工作也受到影响。谚语说:天



时不如地利，地利不如人和。这充分说明了人际关系在生活和事业发展中的重要作用。

3. 促进正确认识自我

如果能对自己进行实事求是的评价，正确地认识自我，扬长避短，就有利于个人成长进步。然而一个人最难认识的往往是自己。许多人对自己的了解是极其有限的。最常见的就是不能准确地看待自己的长处和短处，在自我评价时过高或过低地估计自己。要想正确认识和评价自我，就需要与人交往，以他人为镜，通过与别人的比照和言谈认识自己。别人是尊重、喜爱、赞扬你，还是轻视、讨厌、疏远你，这常常成为自我评价的标准。如果大家喜欢你，就表明你具有令人喜悦的品质；否则，就要认真思考，找出原因。

离开人际交往，就无法弄清别人眼中的自己。在人际交往中，从别人对自己的反应、态度和评价中，发现自身的长处和短处，吸收更多可靠的信息，更准确地给自己定位，更清楚地知道什么样的言行才最符合自身情况，有利于自身发展，正确认识自己的长处，从别人对自己的赞许和肯定中确立自信。那些不能正确认识自己长处的人，会狂妄自大，陶醉于自我的优越之中，为一点小小的成绩沾沾自喜，为自己的一技之长夸夸其谈，其结果是故步自封，不求进取。人际交往会使你获得他人的悦纳和宽容，帮助你正确认识自己的短处，消除自卑感，既敢于面对自己的不足，又避免缺点的扩大化，提高自尊。因此，人际交往是提高自我评价水平，正确认识自己的有效途径。

4. 促进培养良好性格

优良的性格对学习、生活、事业成功有积极的推动作用。一个人的性格有先天遗传因素，但是后天环境的影响更大。性格开朗、心胸豁达的人善于与人交往，并通过交往进一步促进优良性格的形成。所以，应该积极参加人际交往活动，建立新型的人际关系，在友好和谐、互助互爱的人际氛围中熏陶和磨炼自己，改变自己性格上的缺陷，使自己养成良好的性格，取得人生道路上更多的成绩。

5. 促进实现个体社会化

【案例】1920年，在印度加尔各答附近的一个山村里，人们打死一只狼后，在狼窝里发现了两个由狼抚育过的女孩，其中大的年约七八岁，被取名为卡玛拉；小的约两岁，被取名为阿玛拉。后来她们被送到一个孤儿院去抚养。阿玛拉于第2年死去，卡玛拉一直活到1929年。孤儿院的主持人J·E·辛格在他所写的《狼孩和野人》一书中，详细记载了这两个狼孩重新被教化为人的经过。

狼孩刚被发现时，生活习性与狼一样：用四肢行走；白天睡觉，晚上出来活动，怕火、光和水；只知道饿了找吃的，吃饱了就睡；不吃素食而要吃肉（不用手拿，放在地上用牙齿撕开吃）；不会讲话，每到午夜后像狼似的引颈长嚎。卡玛拉经过7年的教育，才掌握45个词，勉强地学会几句话，开始朝人的生活习性迈进。她死时估计已有16岁左右，但其智力只相当三四岁的孩子。

如果狼孩在出生时不属于先天缺陷，则这一事例说明：人的成长和发展都与人际关系密切相关。没有人与人之间的关系，就没有生活基础。对任何人而言，离开社会这个交往环境，离开与他人的合作，都无法成为一个健康的社会人。狼孩由于小时候失去了其作为“人”成长的环境，因而后来再努力也很难成为一个正常的“人”。所以，人际交往是社会化的起点。积极的人际交往有助于我们保持与社会的联系，主动承担社会责

任，这是我们走向社会化的必经之路。同时社会的发展也离不开我们与他人之间的相互协作，离不开良好的人际关系。

6. 促进事业成功

随着经济建设的发展，先进的科学知识不断出现。如果想提高自己，了解更多的知识，取得事业的成功，单纯从书本上获取知识是远远不够的，必须进行人际交往，这是获得知识的重要手段。

英国作家萧伯纳有一个形象的比喻：如果你有一个苹果，我有一个苹果，彼此交换，每人只有一个苹果；如果你有一种思想，我有一种思想，彼此交换，我们每个人就有了两种思想。通过人际交往获得知识比从书本上获得知识更直接，更迅速，内容更广泛。在与别人的交往中，要保持谦虚的态度，放下架子，不耻下问，常想着“三人行，必有我师”，虚心吸取别人工作、学习和生活中有意义、有价值的知识经验；学习他人成功的经验，吸取他人失败的教训；从他人处学习更多的知识，填补自己知识的空白点。想在事业上有所建树，获取成功，离不开别人的帮助，离不开人际交往。纵观古今中外，任何先进科学技术的问世都离不开集体的智慧，离不开团结一致，分工合作。一个人如果单枪匹马，闭门造车想取得事业成功，那是不可能的，毕竟个人的能力是有限的。常言道：一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。只有通过人们的相互交往，扬长避短，把每个人的知识、专长和经验融合在一起，使个人的能力、才华得以充分表现，才有获得成功的希望

三、学生人际交往的特征

从人的身心发展角度来看，青年是人生交往、求友的高峰时期。在中学阶段，由于功课繁重，加上升学压力大，学生交往的欲望受到了一定限制。从中学升入职校，离开了中学时代的亲朋好友，特别是住校生离开了父母，难免会产生孤独、寂寞和恋旧感。这个时期，人最希望得到友谊，最想说的是理解万岁。因此，朋友之间的相互关心、帮助和依赖成为生活中不可缺少的一部分。总体来说，职校学生之间的交往有以下特点。

1. 人际交往需要迫切

职校学生渴望交往，希望建立和谐的人际关系是由生理、心理发育特点和成长需要所决定的。随着自我意识的迅速发展，学生的“自我”形象逐渐清晰起来，并越来越为自己所认识。对于刚刚步入职校的新生，离开了家乡、父母及中学时代的好友，既缺乏独立生活的心理准备，又缺少为人处世的经验和能力，他们特别需要友情的温暖，需要与人交往，希望通过交往获得同伴的接受认可、尊重和信任。而对于高年级学生来说，他们即将毕业走向社会，更多想到的是将来如何适应复杂的社会，如何处理纷繁复杂的人际关系。重视人际交往，掌握交往技巧，积累交往经验，不仅是学生现实生活的需要，也是学生成功地走向社会的需要。

2. 交往中个性和独立性突出

学生之间个性差异很大，每个人的交往都可能不同于他人。但是，不论是内向性格还是外向性格，无论活泼好动还是孤僻好静，在交往中都表现出较强的自主性和个性，从而使学生的交往活动呈现出丰富多彩的特点。



一方面,学生已逐渐形成了自己的人生观、价值观,心理上、能力上已日渐成熟,对问题开始有了自己独立的主见,具有了独立思考的能力,因此在交往中能够积极主动。他们希望在交往中塑造自己的风格,希望保持自己的操守和独立的人格,在不失去个性的同时,又能与社会及周围的人和睦相处。他们互为主体,互相影响交往伙伴,在交往中,总是希望自己的优点和长处、观点和方法能更多地被别人接受。

另一方面,学生的交往独立性强,很少受外在约束力影响,主动成分多,强迫或被动的成分少。许多交往活动是由主观意愿所驱使,是兴趣爱好所致,力求达到个人目的,与个人的兴奋点相吻合。

过去我们忽视“个性”的发展和张扬,传统的观念是“不前不后中间走,不左不右随大流”。但是随着社会的发展,不可否认,在人际交往中,正是那些个性鲜明、与众不同、敢于表现真实自我的人,才具有个人魅力,给人留下深刻印象。如何在坚持自己个性的同时,又不会失去同伴,不使人际关系恶化而变得离群索居呢?这就要求不卑不亢,不要故意俯就他人,对人对事公正诚信;不要为了取得别人的好感而随意吹捧对方;平等对待别人,也要求别人平等地对待自己;不为友谊而放弃原则,不为维持关系而放弃自己的追求;不为小利所动,不为琐事分心。

3. 注重情感内涵

青年学生在多彩的校园文化环境中生活,又处于情感丰富而激荡的年龄阶段,交往时功利色彩淡薄,讲求志同道合,男同学更强调交往兴趣的一致性,女同学则更注重性情的相合性。市场经济的发展,固然给学生的交往注入了许多学业上互助、生活中互惠等动机,但学生对一切从个人利益出发、过分强调“实惠”的庸俗化交往倾向仍然持有明显的批评态度。

4. 富于理想色彩

许多学生对人际交往有较高的期望,充满了理想色彩。他们认为同学之间的关系应该没有任何功利目的,校园应该是一块人际交往的净土,同学应该成为真正的朋友,而真正的朋友之间应该志趣相投,思想一致,感情相通,朋友之间应该无话不谈,不能有任何隐瞒和秘密。不少同学对现实的人际交往感到不满意,常常不是因为事实不尽如人意,而是他们用理想化的眼光来衡量现实的结果。因此,在交往过程中若出现一些不协调,就感到失望,若发现对方有什么事隐瞒自己,就觉得不够朋友,甚至有被欺骗、受伤害之感。

5. 注重横向交往,忽视纵向交往

横向交往指学生之间以及同龄青年间交往,纵向交往指学生与老师、家长、长辈、社会不同年龄阶层间的交往。对学生来说,交往最频繁的首先是同龄朋友,因为同学朋友之间理想信念一致,兴趣爱好相同,有共同的语言。其次选择的交往对象为老师,但多数学生不太注意与老师交往,除非有必要,一般敬而远之。还有很多学生不愿与家长、长辈交流。认为家长不能理解自己,干涉过多,思想上较难融合,存在代沟。因此,在学生中反映出横向交往较多,纵向交往不足的现象。实际上,每个学生自踏入校门,已经进入了一种“准社会”环境。学习交往功能,特别是横向交往是为今后走向社会打下基础。有意识地给自己寻找交往机会,将有利于你的人际交往这一基本社会功能的建立。

6. 异性间交往拘谨

学生渴望交往，特别是处于青春期，对异性间的交往更为向往。喜欢结交异性朋友是很正常的现象，这是交往的需要，也是个性全面成熟和发展的需要。受我国传统思想影响，有的学生在与异性交往中表现出拘谨、羞涩、恐惧、窘迫等现象。例如，有的男同学很想与女同学交往，但又怕见女同学，见到她们就感到紧张。究其原因，主要是怕自己在交往中给对方留下不好的印象，怕招来闲言碎语。正由于接触得少，个别人对异性间交往产生不应该有的敏感。如怕与某一异性交往引起对方误会，对异性的主动接触害怕、敏感等，这导致学生中男、女同学之间正常的交往受到影响。

7. 缺乏交往技巧

学生中部分人既乐于又善于交往，能在交往中获得积极的情绪体验，而许多人有各种各样的交往障碍。交往障碍一般为两种，一为技术障碍，如缺乏交往知识，不懂交往礼节，把握不好尺度，不会根据场合恰当地待人接物，不善于运用语言及非语言功能等；二为心理障碍，主要为自卑心理、害羞心理等，这成为影响交往的突出问题。

四、常见的影响学生交往的因素

现实生活中，人与人的关系有远近亲疏之分，有的人可能一见如故，有的人天天见面，却互不理睬，形同路人；有的从偶然相识能发展成莫逆之交，有的形影不离却反目成仇。人际关系发展到什么水平，交往到什么程度，取决于多方面的原因。

1. 认知因素

一是对自己有无正确的认知和自我评价；二是对他人的认知是否确切；三是对交往本身的认知是否符合实际，这三方面都会影响人际交往中的自我表现。交往的过程是双方彼此满足需要的过程，如果只考虑自己的满足而忽视对方的需要，就会引起交往障碍。

2. 情绪因素

人际交往中的情绪表现应适时适度，应当与引起情绪的原因及情境相称，并随客观情况的变化而变化。情绪反应过分强烈，不分场合和对象，恣意纵情，会给人轻浮不实的感觉；情绪变化过于激烈，会让人觉得过于感情用事；情绪反应过于冷漠，对本可引起喜怒哀乐的事情无动于衷，则会被认为麻木、无情。这些不良情绪反应都会影响交往的进行。

3. 人格因素

人际交往中，人格因素有至关重要的作用。不良的人格特征容易给人以不良印象、不愉快的感受乃至一种危险感，因而会影响人际交往。下面是较常见的一些不良人格因素及其对交往的影响。

- ① 为人虚伪。与这种人交往，没有安全感。
- ② 自私自利。这种人只关心自己的需要，不关心他人，与这种人的交往，会经常感到精神上、物质上受损。
- ③ 不尊重人。与这种人交往，易被挫伤自尊心。
- ④ 报复心强。与这种人交往，常担心稍有不慎，就会遭报复，感到心理紧张。
- ⑤ 嫉妒心强。与这种人交往，易感到自己被嫉恨、被排挤、被剥夺，从而感到不舒



服，不安全。

⑥ 猜疑心重。与这种人交往，常感到冤枉委屈，难以从内心接近。

⑦ 苛求于人。与这种人交往，易感到紧张和压抑。

⑧ 过分自卑。这种人常被感觉为无能，与这种人交往，使人感到负担、沉闷。

⑨ 骄傲自满。与这种人交往，使人感到威胁或难以信任。

⑩ 孤独固执。这种人自我防御心理太强，与这种人交往，相互间难以影响，使人感到交往无效或交往很累。

4. 能力因素

人际交往能力的欠缺是影响人际交往的原因之一，而对有些学生来说，则是主要原因。这些同学想关心人，但不知从何做起；想赞美他人，可怎么也开不了口或词不达意；交友的愿望强烈，然而总感到没有机会；想调解他人的矛盾，没想到好心办了坏事；交往中想表现自己却出尽洋相；内心想表示温柔，言语则是硬邦邦的。

5. 接近性因素

接近指人与人之间空间、工作、生活上的接近。一方面，接近为频繁的接触交往提供条件，使相互之间增进了解，增加熟悉性，而越熟悉则喜欢的可能性越大。在学校，同桌或同一宿舍的同学关系往往较为密切，这种现象在交往初期尤其明显。另一方面，距离上的接近使人更易获得来自他人的帮助，“远亲不如近邻”说的就是这个道理。

6. 相似性和互补性因素

俗话说：“物以类聚，人以群分”，心理学家派克德认为“不管是好还是坏，大部分人都觉得和同类人相处是比较舒服的”，这都强调了相似性对人际吸引的作用。一般来说，具有相似的条件、态度、兴趣、修养和价值观的人容易有较多的共同语言，交往过程中双方会产生“英雄所见略同”的感觉，自然容易缩短心理距离，并表现出相互吸引，有利于交往的进展和维持。但有时，人们也乐意和与自己不同的人交往，希望从对方身上获取自己不具备的某种特点或品质，从而取长补短，各得其所，这时人际吸引受到的就是互补性的影响。互补性多体现在性格方面，如比较健谈的人与不爱讲话的人往往相处得很和谐。

7. 熟悉性因素

由熟悉导致喜欢的最常见的现象就是“曝光效应”，即某个人只要经常出现在你的眼前，就能增加你对他的喜欢程度。如进入新学校后，碰到以前的老同学，因为熟悉开始交往并产生亲密联系的可能性就比较大。这是因为重复出现会使我们对对方有较多的了解，心理上会产生安全感。熟悉也会使人们比较容易预测对方的行为，容易发现与对方的相似点而产生好感。但熟悉性有时也会给人际交往带来负面效应，比如重复出现也可能引起厌烦与过度饱和的感觉。当兴趣、需求、个性不同时，保持一定的距离，不常见面，反而能减少冲突与争执。

【心理互动活动】

“松鼠”搬家

1. 活动目的、时间、场地

① 目的：让学生在游戏中体验归属感的重要性。

② 时间：大约需要10分钟。

③ 场地：室内、室外均可以。

2. 活动程序

① 参与者每三人为一组，其中两人扮演“樵夫”，双手举起对撑，搭成一个“小木屋”，另一个人扮“小松鼠”，蹲在“小木屋”里。

② 根据主持人的口令进行变化，例如：

“松鼠搬家”——“小松鼠”调换到其他的“小木屋”。

“樵夫砍柴”——搭建“小木屋”的两个人分开，寻找新的“樵夫”搭建新的“小木屋”。

“森林大火”——“小松鼠”可以变成“樵夫”，“樵夫”可以变成“小松鼠”。

③ 主持人可以不断变化口令，大家做出相应的变化。在活动一开始，安排两只无家可归的“小松鼠”充当竞争的角色，这样在变化中必然会有新的“小松鼠”或“樵夫”被淘汰出来。

④ 集体分享活动的感悟。

3. 注意事项

① 要有足够大的活动空间，便于“小松鼠”、“樵夫”跑动。

② 本活动人数越多效果越好，出现无家可归的“小松鼠”和没有“小松鼠”的“小木屋”均被认为是淘汰。

③ 主持人要关注多次被淘汰的“小松鼠”和“樵夫”，可以请他们表演节目或交流被淘汰的原因及心理感受。

4. 活动分析

“松鼠搬家”游戏是在快乐的笑声中进行的。在激烈动荡的“森林大火”中，机灵的小松鼠很快找到了新的家；勤劳的樵夫不仅搭好了新“屋”，还热情地呼唤着“小松鼠”进“屋”，形成了和谐的“松鼠之家”。假如“小松鼠”和“樵夫”没有主动交往的意识，没有合作的态度，没有有效竞争的能力，被淘汰是必然的。活动一开始，主持人就安排了两只以上无家可归的“小松鼠”，所以按一间木屋一只“小松鼠”来安排，一定有“小松鼠”或“樵夫”被淘汰出来。但主持人发现，有的小木屋里住着两只“小松鼠”，是强行登陆还是友情邀请？这时就得请出两只“小松鼠”问个明白。原来一只“小松鼠”无家可归时，温馨的“松鼠之家”热情地邀请它加盟，接纳与包容使“小松鼠”感动万分。

虽然游戏规则中要求是一间小木屋中住一只“小松鼠”，但出现了一屋住双鼠的情形，主持人对此不是否定而应该肯定，欣赏这种突破规则开放思路的态度，提倡这种“在竞争中合作，在合作中竞争”的精神。这个游戏一方面让大家感受竞争的压力和残酷；另一方面也体验了交往的温馨与快乐。



第2节 人际交往的原则与技巧

一把坚实的大锁挂在大门上，一根铁杆费了九牛二虎之力，还是无法将它撬开。钥匙来了，它瘦小的身子钻进锁孔，只轻轻一转，大锁就“啪”的一声打开了。其实每个人的心，都像上了锁的大门，再粗的铁棒也难以开启。唯有摸透对方的心理和施以关怀，才能把自己变成一把细腻的钥匙，走进别人心中。

每个学生都希望自己生活在良好的人际关系氛围中，希望自己的学校生活成为一生中美好的回忆。但事实上很多同学却常常因为一些客观的因素以及主观认知、情绪、人格等心理因素的偏差走入心理误区，感觉人际关系不适，以至出现自卑、孤独、嫉妒、报复等交往障碍，生出悲观、消极情绪，严重影响了学习和生活的质量。人际交往的原则和技巧，就像一把开启心灵之锁的钥匙，可以帮你解决心理难题，提升自己的人格魅力，构建和谐的人际关系，使自己的学校生活过得绚烂多彩。

一、人际交往的基本原则

人际交往原则是人与人在广泛的交往过程中要遵循的基本准则。为顺畅地进行交往，建立和谐的人际关系，应把握以下原则。

1. 平等尊重

【案例】有个青年人骑马赶路，眼看天近黄昏，前不着村，后不着店，心里很着急。正好有个老汉路过，青年人高声喊道：“老头儿，这儿离客店还有多远啊？”老汉回答：“五里。”青年人跑了十几里路都没有见到客店的影子，就在他暗暗骂那老汉时，突然省悟：哪是“五里”呀，分明是“无礼”！老汉在责怪自己不懂礼貌，不知道尊重人！于是马上掉头往回赶，看见那老汉就翻身下马，叫了声“大爷”。没等他说完，老汉就说：“客店早已过了，你要不嫌弃的话，就到我家住一宿吧。”

平等主要指交往双方人格和态度上的平等，这是顺利开展和维系正常的人际交往的前提。社会中的每个人无论其家庭、出身、外貌有何不同，都有独立的人格、做人的尊严，人与人之间的关系是平等的。在交往过程中，任何一方盛气凌人、发号施令，都会使交往难以进行。

尊重包括自尊和尊重他人两个方面。自尊就是自重自爱，维护自己的人格；尊重他人就是重视他人的人格、习惯与价值观。马斯洛的需要层次论指出，人都有尊重的需要，每个人都期望在各种场合中得到尊重。要想别人尊重自己，首先自己要尊重别人。学生在人际交往中要学会尊重他人，善于发现别人的长处，不损伤他人的名誉和人格，承认或肯定他人的能力与成绩，这样也会赢得他人的认可和尊重。

2. 互利互助

心理学家霍曼斯提出，人与人之间的交往本质上是一个社会交换过程，人们希望这个交换对自己来说是值得的，否则就没有理由去实施和维持，所以人们的一切交往行动

及一切人际关系的建立与维持，都是根据一定的价值观进行选择的结果。对自己来说值得的，或得大于失的人际关系，人们就倾向于建立和保持；对自己来说不值得，或失大于得的，人们就倾向于逃避、疏远或终止。但人际交往是一种双向行为，人际关系以能否满足交往双方的需要为基础，故有“来而不往非礼也”之说，只有单方获得好处的人际交往是不能长久的。互利性越高，交往双方关系就越稳定、密切；互利性越低，双方关系就越疏远。所以要双方都受益，就都要付出和奉献，可能是物质上的，也可能是精神上的。只有交往双方的心理需要都能获得满足，其关系才会继续发展。

坚持互利互助的原则，在交往时就要寻求双方共同的语言、利益及愿望，强调这些共同点，利用这些共同点，改变对方的态度，力求实现双赢。善交朋友的人不但与自己相似的人交往，还与自己性格相反的人交往，以期互学互补，更好地完善自己。

在交往中，不能只讲索取，不讲付出，实际上付出也能给人带来心理上的愉悦，“送人玫瑰手有余香”说的就是这个道理。

3. 慎重择友

一个人一生中可能交到许多朋友。明代学者苏浚把朋友分为四类：“道义相砥，过失相规，畏友也；缓急可供，生死可托，密友也；甘言如饴，游戏征逐，昵友也；利则相攘，患则相倾，贼友也。”朋友之间交往时间长了，彼此间就会相互影响，“近朱者赤，近墨者黑”。和好人交朋友，“如入芝兰之室，久而不闻其香”；与坏人交友，“如入鲍鱼之肆，久而不闻其臭”，所以一定要谨慎择友。

坚持谨慎择友原则，就要交“益友”，不交“损友”。子曰：“益者三友，损者三友。友直、友谅、友多闻，益矣；友便辟、友善柔、友便佞，损矣。”就是说，与那些正直、宽厚、博学多闻的人交往，有利于自己的成长与发展；与那些阿谀奉承、心术不正、夸夸其谈而不务实的人交友，会有损于自己的发展。择友之道其实表明了一个人的为人处世之道，当我们用正直、宽厚、博学多识作为择友原则时，也就为自己确立了一个做人的道德标准和行为准则。

4. 真诚待人

真诚是人与人之间沟通的桥梁，是人际交往中最有价值、最重要的原则。只有以诚相待，才能使交往双方建立信任感，才能使人际交往得以延续和深化，并结成深厚的友谊。古人说：“以诚感人者，人亦诚而应。”在交往中，只有彼此抱着心诚意善的动机和态度，相互理解、接纳、信任，感情上引起共鸣，交往关系才能得到巩固和发展。

坚持真诚的原则，就要做到关爱他人、真心助人不求回报，在别人遇到困难时积极伸出援助之手，雪中送炭；朋友之间真诚坦率，表里如一。就像高尔基说的那样：“真正的朋友，在你遇到不幸和悲伤时，会给你及时的支持和鼓励；在你有缺点和犯错误的时候，会给你正确的提醒和帮助。我们应该交这样朋友，这样的朋友才是真正可贵的。”

5. 宽容理解

【案例】六尺巷的故事

六尺巷位于安徽桐城，作为中国文化遗产，2007年4月成为国家3A级旅游景区。它是中华民族和睦谦让美德的见证。关于它有一个典故，其中的诗写得很好，广为流传。

据《桐城县志》记载，康熙时期文华殿大学士兼礼部尚书张英的老家人与邻居吴家



在宅基地问题上发生了争执，家人飞书京城，让张英打招呼“摆平”吴家。而张英回馈给老家人的是一首诗：“一纸书来只为墙，让他三尺又何妨。长城万里今犹在，不见当年秦始皇。”家人见书，主动在争执线上退让了三尺，下基建墙；而邻居吴氏也深受感动，退地三尺，建宅置院。于是两家的院墙之间有了一条宽六尺的巷子，“六尺巷”由此而来。

宽容理解就是心胸坦荡、豁达大度，能不计较个人得失，有很强的包容意识和自控能力，能做到“以责人之心责己，以恕己之心恕人”。真正的宽容理解，并不是丧失自我，一味地忍让，它是有度量的表现，是建立良好人际关系的润滑剂，是在坚持原则和自爱的基础上，做到兼容并蓄、心理相容，以博大的胸怀接纳别人、体恤别人。

宽容的人更能赢得他人的敬佩与尊重。同时，也要学会通过适当的方式真实地表达自我，获取他人对自己的理解。

6. 换位思考

【案例】学会换位思考

一只蚂蚁爬上了办公桌，急匆匆地向前奔走。

它黑黑的、小小的，奔走在偌大的办公桌上，愈发显得单薄和纤小。我不知道它从什么地方来，要到什么地方去。我想，这只蚂蚁一定是在匆忙之中走错了方向，毕竟我这里除了一桌子的寂寞，什么也没有。我把手放在它奔走的前方，待它爬进我的掌心后，轻轻地把它送归到地板上——我不想让它在迷途中走得太远。

然而，没多久，它又从桌子的另一角出现了，依旧是一样的匆忙。我笑了，重新把它送归到地板上，心想，如果再找不对路，它一天的时光可能就要荒废了。不料，我刚刚把它放在地板上，它顺势一扭身，竟然不屈不挠地从远处的另一条桌腿攀了上来。

那一刻，我突然发现我错了。人总是习惯以自己的思维揣度其他生命，凭个人喜好设定目标，不愿多走弯路。其实呢，也许，蚂蚁所享受的，只是奔走的快乐！

【思考】读了这个故事你有哪些感悟？你有过被人误解或者误解别人的经历吗？你是怎样处理的？

在交往中发生矛盾时，要学会换位思考，站在他人的角度看问题，多想想对方的观点和做法的原因，以增进对他人的理解。一般情况下，同学之间没有根本的利害冲突，只要处理得当，分歧和摩擦就会消除。要牢记“己所不欲，勿施于人”，要以情谊和理解为重，不可感情用事，更不能斤斤计较，尽量团结那些与自己有分歧见解的人，营造宽松的交际环境。

7. 诚实守信

【案例】王海和人约好了见面，却经常迟到，别人等得很着急，他却撒谎告诉人家快到了，害得别人不敢离去。

有一次，一个同学约好了下午一点半和他在市图书馆见面，同学在一点半之前就到了，等了好一会儿，还没见他的影子，打电话问他在哪里，他明明还在很远的地方玩，却告诉同学说已经在公共汽车上，就要到了。过了好一会儿，同学又问他到了哪里，他说已经下车了，马上就到，实际上他还没上车呢。这个同学又等了很长时间，他才姗姗而来。时间长了，同学们都知道了他这个毛病。

一个冬天的下午，王海放学时把自己家的钥匙落在教室里了，回来后进不了家门。

他要住在学校附近的同学给他到教室里拿钥匙，同学虽然答应了，却并没有去拿。他一遍一遍打电话，问同学在什么地方。这个同学总是说，已经在路上了，已经到学校了，已经快到他家了……但就是不来。他想自己去拿，又怕和同学错过了，直到天完全黑了，浑身冻得发僵，才迎来了下班回家的妈妈。

“善大，莫过于诚”，人际交往要讲究诚信。诚信指一个人诚实、不欺、信守承诺。人都有安全的需要，不愿意被欺骗、被耍弄。因此，人们都希望自己周围的环境和自己交往的对象是能够把握的。交往时不真诚就让人感到没法接近。戴尔·卡耐基说：“如果你要别人喜欢你，或是改善你的人际关系，如果你想帮助自己也帮助别人，请记住这个原则：真诚地关心别人”。

坚持诚实守信的原则，要求平时与人交流时要说真话，不要有意无意地吹嘘自己，对人当面一套，背后一套，引起别人反感；要讲信用，不做毫无把握的许诺，能办到的事答应别人了就一定要去办，以免失信于人；如果经再三努力仍未能实现，则应诚恳说明原因，以赢得对方的理解。诚信原则还要求信任别人，对人不要无端地猜忌、怀疑。

二、人际交往的技巧

不同的人有不同的交往方法，但如果掌握了普遍的交往技巧，就会成为一个受欢迎的人，就会与他人建立和谐的人际关系。

1. 记住他人的名字

【案例】周恩来总理一向平易近人，深得人民群众的喜爱与敬重。北京火车站一位女客运服务员曾见过周总理一面，几年后的一天，周总理陪外宾来到火车站，碰见这位服务员后很快认出了她，主动过去和她握手，并叫出了她的名字，这位服务员感动得热泪盈眶。

几乎每个人都希望自己的名字被别人记住并被正确无误地叫出来，与别人交往的时候，记住对方的名字，体现了对对方的重视和尊重，容易拉近双方的距离，是获得好感的最简单最有效的方法，对人际交往帮助很大。

记住别人名字的办法有很多，如有意识地在一个人头发的颜色、眉毛的粗细、眼睛的大小等方面找特征，利用谐音或经常翻看电话本等。如果一个人的名字很不寻常，就要问一下它的意思和来源或者怎样写。在交谈中，不断重复对方的名字也会加深记忆，必要时请对方写出来。其实能否牢记他人的名字，与记忆力的好坏没有必然关系，关键在于是否用“心”去记。当你记住了别人名字的时候，许多人也将会记住你。

2. 学会说话和倾听

【案例】放暑假了，小张、小刘从外地上学回来，约了上中学时班上的几个同学聚会，由于许多人是毕业几年后首次相遇，见面后大家都很激动，急迫地相互询问这几年的情况。小张和小刘等几个人简略地说了说自己的情况，小石不断地打断别人的说话，后来干脆要大家都好好听他的经历。他夸夸其谈、不厌其烦。别人在旁边听得很无奈，但出于礼貌，也不好制止他。

实际上，同学聚会时相互询问，很多时候是出于礼貌，谁会对一个普通人的琐碎生



活很感兴趣呢？除非你有特别让人刮目相看的经历，可以长篇大论地娓娓道来。你自己觉得这几年风风雨雨曲折坎坷，可人家要听的是引人入胜的情节，是经历这一切后的成就，是看到那面插上顶峰的胜利旗帜。

这次聚会搞得许多同学都很不高兴，分手时小张和小刘约定，下次再聚会时不让小石参加了。

说话是一门艺术，“会说话的令人笑，不会说话的令人跳”。掌握这项艺术者会创设一种自己侃侃而谈、听者津津有味的境界，实现两者完美的交流。语言艺术运用得好，就能优化人际关系。相反，如果不注意语言艺术，往往在无意间就出口伤人，产生矛盾。在人际交往中，应当掌握说话的技巧，注意说话的对象、场合，把握说话的语气、声音的高低，懂得“到什么山唱什么歌，见什么人说什么话”，尤其在与同宿舍的人交往时，不要什么都用“我”做主语，要记得常用“我们”开头。不要因为相互熟悉而口无遮拦，逞一时之快，岂不知最容易伤害的人恰恰就是与自己最近的人。

倾听是维持人际关系的有效法宝。外国有句谚语：“用10秒钟的时间讲，用10分钟的时间听”。一个13岁的荷兰移民小男孩成了世界“第一等名人访问者”，原来他买了一套“美国名人传记大全”，他给这些名人写信，请他们谈谈自己成为名人的有趣的事情，于是他收到了许多名人的信。他深深懂得“一些大人物喜欢善听者胜于善谈者”。

掌握倾听的艺术，首先要有耐心，不轻易打断别人讲话，确实有事，要委婉说明；其次，在沟通时，要尽量表现出虚心，显示出聆听的兴趣；最后，听人讲话要用心，要善于捕捉交谈信息，注意琢磨对方话中的微妙感情，弄清其真正意图，以便进一步交流。

3. 善用赞美

每个人都喜欢听赞美的话，这是交往中必须了解的一个重要原则。赞美对方是一个循环往复增加快乐的机会。赞美并不难，有效的赞美却需要技巧。我们首先要做一个有心人，有一双发现别人优点的眼睛，同时要注意选择恰当的时机，使赞美显得自然。背后赞扬并通过合适的渠道传递给对方，效果比当面赞扬要好得多。赞美还要有度，过度的赞美也会令对方失去交谈的兴趣。最重要的是，赞美时要有诚恳的态度。言不由衷的表扬是最可怕的，不但使赞美的力量消失，还会让对方觉得自己虚伪。

赞美也有技巧，下面的做法可供参考。

① 赞美要具体。空泛化的赞美显得虚伪、生硬，使人怀疑动机；而具体化的赞美，则显得真诚。例如一千遍地称赞某个人聪明，不如说他某一次解决了怎样的难题；抽象地称赞一个人有能力，不如说出他做的一件让自己钦佩的事。

② 从否定到肯定。例如“我很少佩服别人，你是个例外”等。

③ 赞美要及时。例如某个同学说了一句富有哲理的话，应及时地给以称赞。

④ 主动同别人打招呼。打招呼背后的含义是我的眼中和心目中有你。

⑤ 适度地指出别人好的变化。这说明你在我心目中很重要，我很在乎你的变化。

⑥ 与自己做对比。通常情况下，一般人不会贬低自己，但是如果你压低自己同他人做比较，则会显得格外真诚。

⑦ 逐渐增强评价。最贴近的生活中的例子是，买菜时，如果卖菜的人一个劲儿地从盘子里往下取菜，即使秤杆再高，你也会不高兴；但如果是他加一个、再加一个，即使

秤杆没有往上增加多高，你也会很高兴。这是心理学上的普遍定律。

⑧ 表面好像否定，实际却是肯定。例如批评别人工作起来不注意休息，实际上是在称赞他工作认真负责，敬业精神强。

4. 学会批评

【案例】约翰是一个老师，他发现他的学生因为不正当停车堵住了学校的车道后快步走进教室，非常凶悍地说：“谁的车堵住了车道？”车主回答后，他大声斥责：“马上给我开走，不然的话，我把它绑上铁链拖走。”

这位学生虽然错了，但是从那一刻起，全班学生都觉得约翰的行动太过分，于是大家不约而同地会做一些让他觉得不舒服的事情，使他更加不愉快。

约翰原本可以友善一些地说：“请堵住车道的同学把车开走，让别人的车进来。”这位同学会很高兴地把车开走，其他人也不会这样不愉快。

待人接物时，即使别人绝对做错了，也会因为让别人丢脸而把事情搞糟，伤害别人的自尊是在和自己过不去。

与赞扬相对的是批评。一般情况下，应多作赞扬，少用批评。批评是负性刺激，通常只有用意善良、符合事实、方法得当时，才有可能产生积极的效果，才能促进对方进步。学生自尊心都比较强，比较敏感，所以给别人提出批评意见时态度要友好、真诚，注意场合与环境，要顾及对方的面子，尽量用比较委婉的语言及措辞，对事不对人。如果对方一时不能理解、接受，也不要急躁或恶语伤人，可以说“我想得也可能不太全面，要不你再考虑考虑”，给双方一个台阶，避免把关系搞僵。

5. 保持适当的距离

有人认为朋友之间应该无所不谈，两个人走得越近，说明关系越好。其实并非如此，这样时间一长容易产生许多矛盾。这就是心理学上所称的“空间距离效应”。每个人都有一个属于自己的空间，这个空间是看不见、摸不着的，但却会在人际交往的过程中通过与不同关系的人保持不同的空间距离体现出来。人类学家霍尔把这个距离依次分为亲密距离(0~0.5 米)、个人距离(0.5~1.2 米)、社交距离(1.2~3.5 米)和公众距离(3.5~7.5 米)。在交往过程中，要注意根据不同情况与同学保持合适的距离，使双方既保持密切的联系，又都享有一定的独立性；既不要随意进入别人的个人空间而令人尴尬，又要避免因离对方太远而有拒人千里、对人冷漠之嫌。

6. 学会给予

“给予永远比索取快乐”，但如果给予的方式不合适，也可能会给接受者心理上造成一些伤害。所以在交往中，不论是给他人以关心，还是物质上的帮助，都要注意不要以“救世主”的角色出现，不要让别人感觉到自己在被同情，被怜悯；表达帮助他人的意思不要过于直白，要考虑到他人的自尊心及接受能力；帮助他人后，要乐于接受别人的感谢或馈赠。总之，要把握住关键的一点，就是让给予自然诚恳，接受轻松坦然。比如在公交车上的让座就很好地体现了这一点：看见有老年人上车，自己就会装作要下车状，主动离开座位，而不是邀请老人来坐自己的位置，为的是不给老人增加心理负担。

7. 善于拒绝

【案例】罗斯福在当选美国总统前，曾任美国海军部长。有一天，一位老朋友向他打



听海军在加勒比海的一个小岛上建立潜艇基地的计划。罗斯福想了想,然后向四周看了看,压低声音问他的朋友:“你能保密吗?”对方信誓旦旦地说:“能,我一定能!”“那么,”罗斯福微笑着说,“我也能!”说到这里,两个人不约而同地大笑起来。

与人交往中,难免会遇到他人的帮助要求,对自己而言,有一些可能会难以接受或力不从心。如果不好意思拒绝,轻易做出违心的承诺,会给自己更大的困扰和烦恼。所以,要敢说“不”,会说“不”。在不得已拒绝别人时,首先要明确地表达自己的意思,语气含糊反而会产生许多不必要的误会;其次,拒绝要委婉,并诚恳地表达出自己的谢意或歉意;最后,向对方说明原因,如有必要,也可以提出其他解决方法。总之,拒绝别人毕竟是一件伤害别人感情的事情,所以一定要掌握技巧,把握分寸,给对方一个台阶,也给自己一个退路。

8. 巧妙处理人际冲突

【案例】美国第 25 任总统是威廉·麦金莱。有一次,因为一个用人问题,他遭到一些人的强烈反对。在国会会议上,有位议员当面粗野地讽刺他。他虽然非常生气,但极力克制住了自己。等对方骂完后,他用温和的口吻说道:“你现在的怒气应该平和了吧。照理,你是没有权利这样指责我的,但现在,我仍然愿意详细地解释给你听……”他的这种姿态使那位议员羞红了脸,现场一触即发的矛盾立刻缓和了下来。

由于每个人都有自己独特的经历、情感、价值观和利益背景,一个人即使为协调人际关系做出了很多努力,交往中发生冲突有时也在所难免的。但如果能将人际冲突处理得很好,就可能化干戈为玉帛,化敌视为友好,获得他人的尊重与赞赏。当有人批评林肯总统对待政敌的态度:“你为什么要试图让他们成为朋友呢?你应当想办法去打击、消灭他们才对”时,林肯说:“我难道不是在消灭政敌吗?当我使他们成为我的朋友时,政敌就不存在了。”

当然,巧妙处理人际冲突是一门艺术。面对冲突是怎么办,以下几点可以参考。

① 提高自控能力,避免冲动,认识到有些矛盾是由不起眼的小事引起的,不要让小分歧影响友谊。

② 承认差异,每个人的想法不会完全相同,不要总想着改变别人的观点,更不要把自己的观点强加给别人。

③ 要善于换位思考,尊重别人的想法,自觉站在对方的角度去看待和处理问题;同时冷静地想一想,自己的观点就一定对吗。

④ 与人讨论或争论时,不能侮辱别人的人格,避免使用“你懂什么!”这类刺激性的言辞。你对待别人的态度也往往会决定别人对待你的态度。注意就事论事,不要借题发挥,更不能转化为人身攻击。

⑤ 要学会幽默化解,幽默是人际关系的润滑剂,适时的幽默可以调节矛盾,缓解冲突。

⑥ 实在不能解决分歧可以冷处理,等激动的情绪过去后,再平心静气地讨论。

【心理自测】

人际关系综合诊断量表

说明：本量表共 28 个问题，对每个问题用在“是”列或“否”列打√的方法做回答，答“是”得 1 分，答“否”不得分。请你认真完成，然后参看后面的得分分析，对自测结果进行分析。

项 目	是	否
1. 关于自己的烦恼有苦难言		
2. 和生人见面时感觉不自然		
3. 过分羡慕和妒忌别人		
4. 与异性交往太少		
5. 对连续不断的会谈感到困难		
6. 在社交场合感到紧张		
7. 时常伤害别人		
8. 与异性来往感觉不自然		
9. 与一大群朋友在一起，常感到孤寂或失落		
10. 极易受窘		
11. 与别人不能和睦相处		
12. 不知道与异性相处如何适可而止		
13. 当不熟悉的人对自己倾诉他的遭遇以求同情时，常感到不自在		
14. 担心别人对自己有什么坏印象		
15. 总是尽力使别人欣赏自己		
16. 暗自思慕异性		
17. 时常避免表达自己的感受		
18. 对自己的仪表(容貌)缺乏信心		
19. 讨厌某人或被某人所讨厌		
20. 瞧不起异性		
21. 不能专注地倾听		
22. 自己的烦恼无人可倾诉		
23. 受别人排斥与冷漠对待		
24. 被异性瞧不起		
25. 不能广泛地听取各种意见、看法		
26. 常因受伤害而暗自伤心		
27. 常被别人谈论、愚弄		
28. 与异性交往时不知如何更好地相处		

得分分析：

总分在 0~8 分，说明你善于交谈，性格开朗，主动关心别人，对周围朋友很好，愿



意与他们在一起，彼此相处得不错。

总分在 9~14 分，说明你与朋友相处有一定的困扰，人缘一般，与朋友的关系时好时坏，经常处于起伏变动之中。

总分在 15~28 分，说明你与朋友相处时存在严重困扰。

总分超过 20 分，则表明人际关系行为困扰程度很严重，而且在心理上出现较为明显的障碍：你可能不善于交谈，也可能是性格孤僻的人，不开朗，或者有明显的自高自大、讨人嫌的行为，要注意调适自己。

【拓展阅读】

说话的艺术

有个人为了庆贺自己的 40 岁生日，特别邀请了四个朋友，在家中吃饭庆祝。

三个人准时到达了，只剩一人，不知何故，迟迟没有来。

这人有些着急，不禁脱口而出：“急死人啦！该来的怎么还没来呢？”

其中一人听了之后很不高兴，对主人说：“你说该来的还没来，意思就是我们是不该来的，那我告辞了，再见！”说完，就气冲冲地走了。

一人没来，另一人又气走了，这人急得又冒出一句：“真是的，不该走的却走了。”

剩下的两人中有一个生气地说：“照你这么讲，该走的是我们啦！好，我走。”说完，掉头就走了。

又把一个人气走了。主人急得如热锅上的蚂蚁，不知所措。

最后剩下的这一个朋友交情较深，就劝这人：“朋友都被你气走了，你说话应该留意一些。”

这人很无奈地说：“他们全都误会我了，我根本不是说他们。”

最后这朋友听了，再也按捺不住，脸色大变道：“什么！你不是说他们，那就是说我啦！莫名其妙，有什么了不起的。”

说完，铁青着脸走了。

【心理互动活动】

小王怎么了

小王是二年级的学生，小时候一直被寄养在某地农村的亲戚家里，因姓氏与其他人不同，常常受人欺负，长大以后与人相处得不是很好，没有交往很深的朋友。与别人谈自己感兴趣的事情还可以，如果谈的东西自己不大了解就会感到索然无味，离群而去。他很希望改变这种现状，但又不知道问题出在什么地方。

问题 1：你认为他与人交往不良的原因是什么？

问题 2：你认为有哪些办法可以帮助小王改变目前的状况？

第3节 常见的人际交往问题

【案例】

洋洋是某职校的一年级学生，家庭条件较好，个子高高的，长得也很漂亮，却与室友们的关系处得不好。洋洋爱干净，把自己的小床收拾得很整洁，而宿舍里其他同学似乎在生活上比较随意，宿舍的地面和桌面脏了，洋洋虽然看着不舒服，但是不愿打扫；洋洋习惯早睡，而有的室友习惯晚睡，洋洋觉得她们弄出的动静影响她睡觉，很是反感；洋洋在宿舍里不愿意和别人分享自己的东西，被室友认为“小气”。久而久之，洋洋觉得自己一直游离于这个集体之外，室友们似乎联合起来孤立自己。她很孤独、苦恼，常靠猛吃东西来宣泄郁闷。来到学校心理咨询室时，她显得很不自信，没有精神，说想换宿舍，甚至想退学。

人际关系问题是困扰学生最多的问题之一，尤其是新生，其中又以宿舍矛盾更为突出。

每个人的成长经历、价值观、生活习惯和喜好等方面都存在差异，在宿舍里，如果不能兼顾自己的需要和他人的感受，很容易出现冲突与矛盾。虽然引发矛盾的原因大多是鸡毛蒜皮的小事，但是如果不能很好地自我调适和面对，累积下来就会成大问题。要和同学处好关系，需要互相理解、互相包容，学会站在对方的角度思考问题。

有个太太多年来不断指责住在对面的太太很懒惰。“那个女人的衣服永远洗不干净。看，她晾在院子里的衣服总是有斑点，我真的不知道她怎么洗衣服会洗成那个样子……”。直到有一天，细心的朋友拿了一块布，把这个太太家窗户上的灰渍抹掉。原来，是她自己家里的窗户脏了。

其实每个人自身都或多或少地存在着不足，关键是如何对待它们。无视它的存在，或者一味怨天尤人，对自己的成长都是一种耽误。学生在人际交往中常常会遇到各种各样的问题，感到交往困难、人际关系紧张。只有敢于正视问题的存在，勇于发现自己的短处，善于运用正确的应对措施，才能轻松建立自己的人际脉络。

现在的学生很多为独生子女，上中学时只要学习好，就会被老师欣赏，被家长喜欢，被同学羡慕，人际关系问题无法暴露。进入职校后，许多事情需要自己亲自处理。面对一些新的问题，由于缺乏应有的人际交往知识和应对技能，有些学生显得优柔寡断、束手无策，一旦出现矛盾，又往往选择用简单、粗暴的方式去解决，从而出现交往不适，甚至交往困难。常见的交往问题主要表现为以下几个方面。

一、交往态度问题

交往态度方面的问题有很多种表现。有的自我保护意识较强，对同学间交往小心翼翼，“见人只说三分话，未可全抛一片心”，难以交到真心好友；有的在与别人交往时处处为自己着想，只关心自己的需要和利益，强调自己的感受，不尊重他人的观点和人格，漠视他人的处境和利益；也有的比较傲气，对他人缺乏平等的态度，尤其是对比自己差的人；还有一些不够诚实，言行不一，给人不实在的感觉，容易让人引起反感。



二、心理问题

心理问题容易带来交往中的误解、矛盾与冲突，学生交往中常见的心理问题有以下几种表现。

1. 自卑心理

【案例】昂起头来真美

珍妮是个总爱低着头的女孩，她一直觉得自己长得不够漂亮。有一天，她到饰物店去买了只绿色蝴蝶结，店主不断赞美她戴上蝴蝶结挺漂亮，珍妮虽不信，但是挺高兴，不由昂起了头，急于让大家看看，出门时与人撞了一下都没在意。珍妮走进教室，迎面碰上了她的老师，“珍妮，你昂起头来真美！”老师爱抚地拍拍她的肩说。

那一天，她得到了许多人的赞美。她想一定是蝴蝶结的功劳，可她往镜前一照，头上根本就没有蝴蝶结，一定是出饰物店时与人一碰弄丢了。

自信原本就是一种美丽，很多人却因为太在意外表而失去很多快乐。

无论是贫穷还是富有，无论是貌若天仙还是相貌平平，只要你昂起头来，快乐会使你变得可爱——人人都喜欢的那种可爱。

自卑心理是学生人际交往中常见的心理问题。有自卑心理的学生常常缺乏自信心，处事过分小心谨慎。在交往中畏首畏尾，顾虑多，敏感多疑，孤僻。有自卑心理的人大多性格内向、感情脆弱、常常自惭形秽，感到各方面不如别人，总感觉别人瞧不起自己。这种人在公共场合一般不是积极主动，而是消极被动，极易受挫。严重的自卑心理会造成心理变态，给心理和生活带来精神上的负担。所以，应积极引导学生克服自卑心理。

① 学会积极的自我暗示，自我鼓励。在公共场合要有积极的心理暗示，别人能做到的事，我也能做到，不能暗示自己不行。

② 学会正确认识自己，善于发现自己的优点，同时要正确对待他人，学会比较，扬长避短。

③ 积极与他人交往。只有这样才能使自己得到锻炼，增强自信心，尤其要有意识地坚持和性格开朗、乐观的人进行交往，这样更有助于克服自卑心理。

2. 嫉妒心理

【案例】1991年11月1日，美国爱荷华大学物理系大楼三楼的309室正在进行专题研讨会。来自北大物理系的中国留学生、28岁的卢刚博士突然拔出手枪，击中了戈尔咨、史密斯教授；又将枪口瞄准他嫉恨已久的“竞争对手”、来自中国科技大学的留学生山林华博士，他一连朝山林华的头部和胸膛连开数枪；卢刚又从三楼跑到二楼，射杀了系主任；接着，他又冲到大学行政大楼，推开副校长的办公室，朝她胸部和太阳穴连开两枪，副校长的女秘书惊恐中本能地拿起电话要报警，他又向女秘书脖颈上射了一枪，然后举枪自杀。

整个凶杀过程只有十几分钟。六人死亡，女秘书重伤。这一血案震惊中外，凶手卢刚究竟是个怎样的人呢？

卢刚从小就极为聪明。北大物理系毕业后在数百名佼佼者中脱颖而出，顺利考取由中国政府出资的公派生来到美国留学。起初，卢刚以其聪颖备受导师的关注，一年后，

随着另一位中国留学生山林华的到来，卢刚失去了宠儿的地位。以学业成绩相比，卢刚和山林华的水平不相上下。卢刚参加博士资格考试时与山林华并列第一，各门科目都是“A”，他所获得的高分打破物理系历届记录。可是，以研究能力而论，山林华的成果更受学术界肯定。卢刚没有下苦功做研究，却偏偏死心眼要和山林华争最佳论文奖，结果越争越往牛角尖里钻，终于滋生杀机，选择了一条玉石俱焚的毁灭道路。

惨剧令人心痛。如果卢刚能以平和的心态参与竞争，就不会陷入嫉妒的深渊；如果他能以欣赏的眼光看对手，也许他和山林华会成为比翼齐飞的搭档；如果他能够坦然地接纳自己在某些方面的弱势，也许他会将暂时的失败化为成长的动力；如果……然而没有如果，嫉妒的芒刺扎在卢刚的心间，把自己和对手一起推上不归路。嫉妒，伤害的不单是对方，给自己带来的伤害才是更具毁灭性的。

嫉妒心理是在人际交往中与他人比较，发现自己在才能、名誉、地位与境遇等方面不如别人而产生的一种不悦、自惭、怨恨、恼怒，甚至带有破坏性的复杂情感。对学生来说，嫉妒心理的主要表现是：对他人的成绩和长处不服气甚至嫉恨；看到别人处于劣势时感到特别高兴，希望别人不如自己；没有竞争的勇气，讽刺、挖苦甚至采取不正当的行为对他人和集体造成伤害。嫉妒心理在学生中，特别是女生中较为普遍，必须加以调节。

① 充实自己。有嫉妒心理往往是自信心不足的表现，自身不优秀的人产生嫉妒心理的可能性相对较大。有嫉妒心理的人应化嫉妒为上进的动力，以积极的心态充实自己，变自己的劣势为优势。

② 克服以自我为中心的心理。嫉妒心理是以自我为中心膨胀的产物，克服自我为中心，就会去接纳别人的进步和发展，就会使自己的心态不因别人的进步和成绩而失衡，从而升华自己的情绪和情感。

③ 保持良好的心态。无论在什么群体里都会有比较优秀的人，也都会有较落后的人，要有一个良好的心态，明白落后是可以通过努力改变的。

3. 自傲心理

自傲心理和自卑心理一样，是学生人际交往中常见的心理问题。自傲心理是指过高地评价自我，在交往中总是拿自己的长处和别人的短处相比，不能平等地与人交往，表现为盛气凌人、自命不凡、自视清高等，常使交往对象产生难堪、窘迫和心理压力。自傲心理非常不利于学生人际交往，必须加以克服。

① 提高自我的期望值。才能与学识的高低是相对的，对才能和学识的评价也是有条件的。有不同的自我期望值要求，就会有不同的奋斗目标，所以说，自傲者只要提高自我期望值，就会发现自己的才能和学识的不足，从而自觉地克服自傲心理。

② 认识自傲心理的危害。每个人都有自尊的需要，如果过分苛求于人、傲视别人，会导致人际关系紧张。

③ 全面认识自己。自傲者多数只看到自己的长处，看不到自己的短处，总拿自己的长处与别人的短处比较。我们应当明确，任何一个人都不能因自己有限的才能而沾沾自喜，要懂得人外有人天外有天的道理。



4. 羞怯心理

羞怯心理是学生中常见的一种心理现象,有羞怯心理的人在社交中,在他人面前特别是在同陌生人、异性交往中,常常表现为腼腆、不自然,严重者表现为见人脸红、语无伦次、手足无措等。有羞怯心理的人常常不愿与人接触,对交往采取回避态度。严重羞怯心理会导致“社交恐惧症”,这是心理疾病的一种表现。有羞怯心理的人过多地约束自己的言行,无法充分表达自己的情感,所以不利于人际交往的开展,应当克服。

① 学会正确地评价自我。应该认识到每个人都有自己的长处和短处,应积极肯定自己的长处,善于发现自己的长处,提高自己在交往中的自信心。

② 加强心理训练和实践锻炼。积极参加各种实践活动,在实践活动中锻炼自己,发挥自己的潜能,锻炼自己的交往能力,增强自己的自信心。

③ 放下精神负担。应认识到失败是成功之母,从失败中吸取经验教训争取更好的成功,不要因为一时的失败和挫折而背上沉重的思想包袱和精神负担。

5. 闭锁心理

闭锁心理又称为自我封闭心理,表现为把自己的真实思想、情感、欲望掩盖起来。闭锁心理严重的人不相信任何人,有很强的戒备心。有闭锁心理的学生在交往中或者少言寡语或者不着边际,不愿与人推心置腹,往往给人不可捉摸的感觉,让人无法接近,因此很少有知心朋友。人际交往中的闭锁心理实际上是人为地在自己与他人、与社会之间建起了一道心理屏障,影响个人学习,妨碍个人的全面发展,应当积极加以克服。

① 更新观念。应该认识到开放意识是现代人的基本特征,在信息化时代的今天,学生要适应社会的要求。必须不断更新旧观念,克服传统的思想意识。

② 消除思想顾虑,积极与人交往。人际交往是个互动的过程,打开闭锁心理的关键就是要解除心理顾虑,多与人交流、接触,以坦率的心态与别人交流,以情换情,只有这样别人才会欣赏你、接纳你。

6. 猜疑心理

猜疑心理是由主观推测而产生的不信任的复杂情感体验,表现为对他人的言行过于敏感,总是认为别人看不起自己,当面或背后议论自己。有这种心理的人经常把无中生有的事强加给别人,甚至把别人的好意曲解为恶意。猜疑心理会严重影响同学之间的关系,而且长期下去会使自己的心态扭曲,产生严重的心理问题,甚至引发心理疾病,所以必须克服。

① 学会正确的人际认知方法。对人、对物的认知要力求客观全面,不能只凭简单的几次交往就做出以点带面、以偏概全的结论。

② 培养理智的心态,切忌感情用事。出现猜疑心理后,要督促自己去寻找证据,不应轻率地乱猜疑。若疑点很多,应鼓足勇气坦诚地交换意见;若证据不足,应尽快提醒自己否定猜疑。

③ 学会自我解脱。人际交往中出现误会是客观存在的现象,应学会解脱,学会积极的自我暗示,当听到一些不利于自己的言语或感觉到别人议论自己时,要暗示自己:“人生在世没有不被别人议论的,走自己的路,让别人说去吧。”

三、交往能力问题

交往能力欠缺是当前学生交往中普遍存在的问题。由于表达理解能力、人际融合能力、生活自理能力欠缺,一些学生往往不会交往、不善交往。本来一片诚意要帮助别人,但方式不恰当,不能让他清楚地了解自己的想法,也不能正确地理解他人,或者在交往过程中过分主动、热情,让人觉得不舒服,只好敬而远之。还有的学生在心理上和生活中过分依赖别人,这都在很大程度上制约着他们的交往。

四、认知障碍问题

对交往对象、交往关系、交往方式的看法、态度将直接影响人际交往的发展。有些学生没有认识职校时期的人际交往与中学时代发生了许多变化,仍按原来的方式进行,在认识和评价人的过程中常带有主观、极端、简单化的倾向,一旦交往受挫,便易产生交往障碍。同时,交往中也不可避免地出现社会认知偏差,以下几种常见的认知偏差不同程度地影响着学生的正常交往。

1. 首因效应与近因效应

我们通常所说的印象实际上指第一印象或最初印象,社会心理学中将最初获得的信息比后来获得的信息影响更大的现象,称为首因效应,也称为最初印象。与首因效应相比,在总的印象形成上,新近获得的信息比原来获得的信息影响更大,称为近因效应或最近效应。

建立良好第一印象的方法是善于表现自己,给别人留下良好、深刻的印象。美国社会心理学家伊根 1977 年根据研究得出,同陌生人相遇时,按照 SOLER 模式表现自己,可以明显地增加别人对自己的接纳。S 表示坐或站要面对别人;O 表示姿势要自然放开;L 表示身体微微前倾;E 表示目光接触;R 表示放松。通过这些肢体语言向别人传达出“我很尊重你,对你很有兴趣,我对你是从内心接纳的”。这样的信息,能打开和别人交往的心灵之门,留下轻松良好的第一印象。

戴尔·卡耐基曾总结给人留下良好第一印象的六条途径:真诚地对别人感兴趣;微笑;多提别人的名字;做一个耐心的听者,鼓励别人谈论他们自己;谈符合别人兴趣的话题;以真诚的方式让别人感受到自己很重要。

2. 晕轮效应

人们从已知的特征推知其他特征的普遍倾向称为晕轮效应。人们习惯于从一个人的一种品质的存在推断出他还具有另一些品质,如知道某人是正直的,则容易把这人想象成刚直不阿、真诚可信、办事认真、可信赖等。外表的吸引力有着明显的晕轮效应,当一个人的外表充满魅力时,其与外表无关的特征,也会得到更好的评价。晕轮效应积极的一面是通过某一方面建立有关别人的印象,帮助人们尽快适应多变的外部世界;消极的一面在于以偏概全,使人们对别人的印象与本来面目相去甚远。

3. 刻板效应

有些人习惯于机械地将交往对象归于某一类人,不管他是否表现出这类人的特征,都认为他是这类人的代表,而将对这类人的评价强加于他,从而影响对交往对象的正确



认识。特别是当这类评价带有偏见时,会损害人际关系。如有的学生认为南方人一定小气、自私;认为家庭社会地位高的学生一定傲气、不好相处等,这种刻板印象容易形成先入为主的刻板效应,妨碍学生形成正常的人际关系。

4. 定势效应

定势效应是指人们头脑中存在的某种固定化的意识,影响人们对人和事物的认知和评价。当我们与他人接触时,常常会不自觉地产生一种有准备的心理状态,用一种固定了的观念或倾向进行评判。如我国成语的“邻人偷斧”就是定势效应的例子。

5. 投射效应

人际关系中的投射效应指的是“以小人之心,度君子之腹”,指与人交往时把自己心中暗藏的某些不讨人喜欢、不为人接受的概念、性格、态度或欲望转移到别人身上,认为别人也是如此,以掩盖自己不受人欢迎的特征。如自私的人总认为别人也很自私;而那些慷慨大方的人认为别人对自己也应不小气,由于投射作用的影响,人际交往中很容易产生误解。

第4节 人际交往问题的调适

每个人在交往中都或多或少地存在这样或那样的问题,建立和谐的人际关系是一个长期的过程,需要做出长期努力,不断进行自我调适。

1. 树立对人际交往的正确认识

思路决定出路,眼界决定境界。应当清醒地认识建立和谐融洽的人际关系对自己的健康成长及发展的重要性,树立提高自身交往能力的信心和决心,把职校生活作为人生的一个新起点,平和而理智地看待周围的人和事,谦虚待人。同时还应该认识到:交往是双向的,只有开放自己,才能更有效地接近他人;交往是平等的,只有尊重他人,才能得到别人的尊重;交往是互惠互利的,只有双方都能从交往中获取心理上的慰藉,才有可能良好持久;交往是有选择的,“近朱者赤,近墨者黑”,既要考虑相似,还要考虑相容;交往需要投资信任,你信任别人,人们才对你重视;交往离不开宽容,只有从积极的角度去理解他人的动机和言行,不妄加揣测,不以己度人,交往才能持久。

2. 克服自身的人格障碍

不同的人存在不同的人格障碍,应针对自己的情况进行有意识地调适。

自卑者要善于发现自己的长处,肯定自己的成绩,不要总把自己看得一无是处,要进行积极的自我暗示,自我鼓励。当面临某种情况感到自信心不足时,不妨自问:“人人都能干,我为什么不能干?我不也是人吗?”

自负者应认识到现实中不可能事事以“我”为中心,要学会关心别人,与人和谐相处,对别人的进步和成功表示关心和赞美。

嫉妒和报复心比较强的人则要经常提醒自己不要陷于“敌对心理”的漩涡中,要培养必要的涵养,学会忍让和克制,避免产生攻击行为。

羞怯心较强及有孤独感的人则应当大胆、真诚地开放自己的内心,拆除心中的篱笆

墙,才能走进别人的心灵世界。当然,为了避免受挫,交往前,自己应做好充分地准备,不妨准备几个话题,在没人的地方或者在很熟悉的人面前反复练习。当你对别人做出一个友好的行动来表示支持或接纳时,对方也会对你报以相应的友好行为。

3. 塑造个人形象,提升人格魅力

人与人的交往,是思想、智慧、能力及心理的交流与影响。通常人们都愿意与有良好个人形象的人交往,学生更是如此。因此,要想形成一个广泛的人际脉络,不仅要有积极主动的态度,还必须内强素质,外塑形象,增强个人魅力。

一个人最真实的魅力应该从内而外散发出来,要个性鲜明、有内涵,而这些要靠文化的积淀、时间的累积、思想的折射,而这些是短时间内无法彻底改变的。作为一个学生,要学会每天以最佳的状态面对生活,面对每一个朋友,懂得谅解,懂得遗忘;多读好书,多学知识,从中汲取有益的营养;培养真诚、热情、自信、幽默、克制等优秀的品质。同时还要注意提高自理自立的能力,这不仅可以避免过分依赖别人,获得别人的尊重,还能在帮助别人的过程中找到自信,收获友情。

4. 克服人际交往中的认知偏差

与人交往要摆脱定式思维,克服认知效应的不利影响,对消极的晕轮效应进行“消磁”,客观、全面地评价别人。既不能因某人在某方面的优点而认为一好百好,也不能因他的一个不足而对其长处视而不见。同时,要积极利用首因效应,在交往时力争给他人留下良好的第一印象,并理智地选择交往对象,慎交友,交益友,创设近因效应,强化自己在他人心目中的好形象。

【阅读与思考】

智者的四句箴言

一位青年人拜访年长的智者。青年问:“我怎样才能成为一个自己愉快、也能使别人快乐的人呢?”智者说:“我送你四句话。第一句是:把自己当成别人。就是说,当你感到痛苦、忧伤的时候,就把自己当做别人,这样痛苦自然就减轻了;当你欣喜若狂时,把自己当做别人,那样狂喜也会变得平和些。第二句话是:把别人当做自己。这样就可以真正同情别人的不幸,理解别人的需要,在别人需要帮助的时候给予恰当的帮助。第三句话是:把别人当成别人。要充分尊重每个人的独立性,在任何情形下都不能侵犯他人的核心领地。第四句话是:把自己当做自己。”青年问道:“如何理解‘把自己当做自己’,如何将四句话统一起来呢?”智者说:“用一生的时间,用心去理解。”

【思考】这四句话为什么是“使自己愉快、也使别人快乐的诀窍”?请结合自身的经历和体会,谈谈你的理解。

【心理互动活动】

撕纸张

本活动的目的是为了说明:我们平时的沟通过程中,如果经常使用单向的沟通方式,会使听者按照自己的理解来执行,导致出现很大的偏差;如果使用双向沟通,虽然可以减少偏差,但增加了沟通过程的复杂性。所以沟通的最佳方式要根据不同的场合及环境



而定。

活动过程如下:

① 邀请 10 名学生站在讲台前,给他们每人发一张纸。

② 教师发出单项指令,要求全班和这 10 名同学都不能发出声音。

“大家闭上眼睛,全过程不许问问题,把纸对折,再对折,再对折,把右上角撕下来,转 180 度,把左上角也撕下来,睁开眼睛,把纸打开。”在场的所有学生会发现各种结果。

③ 教师问大家,为什么会有这么多不同的结果(也许大家的反映是单向沟通不许问问题所以才会有误差)。

④ 邀请一名在场的学生上来重复上述指令,唯一不同的是这次学生们可以问问题。

⑤ 教师问大家,为什么还会有这么多不同的结果(希望说明的是,沟通是意义转换的过程,任何沟通的形式及方法都不是绝对的,它依赖于沟通者双方彼此的了解,沟通环境的限制等)。

变 形 虫

本活动的目的是:通过“变形虫”心理游戏,让学生体验沟通的必要性;通过小组交流,让学生感悟人际交往中理解、合作的重要性;在体验和分享中学习人际交往的技巧,提高人际交往的能力。

活动过程如下:

① 教师先把 13 米长的绳子两头相结成一个大圈,这样的大圈准备 2~3 个。

② 全班同学分成若干组,每组 5 人。2~3 组同时进行游戏比赛,其他组观摩。

③ 每个比赛小组的 5 名同学都戴上眼罩,教师把事先准备好的大绳圈分别交给他们。

④ 根据教师发出的指令对绳圈变形,如三角形、长方形、正方形、平行四边形……5 名参与者通过合作完成,用时最少的组为胜。

⑤ 在小组预赛中成绩最优秀的小组出线,参加总决赛,决出团体前三名。在总决赛中教师发出变形指令既可以和预赛相同也可以不同。但是难度要适宜,学生可以完成。

⑥ 在合作过程中,不允许用语言交流。

⑦ 辅导老师总结点评(如有条件可让组员观看自己比赛时的 DV,感受“当局者迷,旁观者清”的道理)并颁发奖品。

注意事项如下:

绳子的长度以比 5 个人伸直双臂的总长度多 5 米为宜,不要太短,也不能太长,否则都会影响游戏的难度。一般以 2~3 个小组同时开展竞赛为宜,其他小组观摩,保持安静。在“变形”过程中,要求绳子充分展开,不可以收缩部分绳子,减短边长,降低难度。整个游戏存在“领导”与“服从”两种角色,学生之间需要协调、服从、合作,教师要耐心等待“变形”过程的完成。

你听我说

本活动的目的是：让学生在心理游戏中感受沟通中非言语因素的重要性，在活动体验中提高学生倾听能力。

活动过程如下：

- ① 将学生自然分组，两个人为一组。
- ② 要求学生主动选择角色 A 和角色 B。
- ③ 由角色 B 向角色 A 说一件很自豪的事情，例如获得奖学金等。角色 A 不能做任何语言回应，但是要假装表现出很不屑的样子，可以使用任何的表情和动作。
- ④ 由角色 A 向角色 B 说一件很委屈的事情，例如被人冤枉等。角色 B 可以做语言上的回应，但是要告诉角色 A 自己有更委屈的经历，总之 A 说委屈，B 要说的比 A 更委屈。
- ⑤ 邀请若干组合分享③、④过程的感受。
- ⑥ 由角色 A 向角色 B 说刚才的那件很委屈的事情，角色 B 要在做语言上的回应，而且表情动作上都要表现出理解和支持，帮助角色 A 把委屈的情绪发泄出来，例如，角色 B 可以说：“碰到这样的事情，确实很委屈，我能理解。后来怎么样了？”
- ⑦ 由角色 B 向角色 A 说刚才那件很自豪的事情。角色 A 要在言语和动作上表示愿意和角色 B 分享这种喜悦。
- ⑧ 邀请若干组合分享⑥、⑦过程的感受。



第5章

人格发展与心理健康

【案例】

一位老教授昔日培养了三个得意门生，一个在官场上春风得意，一个在商场上捷报频传，一个埋头做学问如今也苦尽甘来，成了学术明星。于是有人问老教授：“你认为三人中哪个会更有出息？”老教授说：“现在还看不出来。人生的较量有三个层次，最低层次是技术的较量，其次是智慧的较量，他们现在正处于这一层次，而最高层次的较量则是人格的较量。”

人格是伴随着人的一生不断成长的心理品质。人格的完善意味着人心理的成熟。人格是一个丰富而复杂的心理成分，它凝聚着文化、社会、家庭、教育与先天遗传的个体风貌。“人有千面，各有不同”，人格有着鲜明的个性特征，人格的差异铸就了个体千差万别、千姿百态的心理面貌。

第1节 人格概述

人格(personality)一词最初起源于古希腊语 *persona*，其原意是戏剧表演中演员所佩戴的面具，不同的面具代表了不同的人物角色，类似于中国京剧中的脸谱，红脸代表忠心耿耿的忠臣，白脸代表狡诈奸猾的奸臣，黑脸则代表人物性格刚强粗犷。后来心理学借用这个术语，用来说明每个人在人生舞台上各自扮演的角色及其不同于他人的精神面貌。它包含两层意思：一是指一个人在人生舞台上所表现出的种种言行，一个人遵从社

会文化习俗所作出的反应，是人格的“外壳”，就像舞台上根据角色要求而带的面具，反映一个人外在的表现；二是指一个人由于某种原因不愿展示的人格部分，即面具后真实的自我，这是人格的内在特征。

本章开始的故事生动地告诉我们，在人的素质结构中，人格几乎起到决定性的作用。可见，人格素质是人类综合素质的重要组成部分。综合素质的发展和提高包含着人格素质的发展和提高，而人格素质的发展和提高对综合素质的发展和提高有着重要的促进作用。因此，寻找通向健全人格之路，塑造健全的人格是学生心理健康教育的重要目标之一。

一、人格的含义、特征和结构

1. 人格的含义

心理学中的人格指的是人们在日常生活中表现出来的相对稳定的个性心理特点和个性心理倾向的总和，包括气质、性格、能力、需要、动机、兴趣、信念和价值观等，也称为个性。它具有整体性、稳定性、社会性和独特性的特征。

2. 人格的特征

(1) 人格的整体性

整体性是指人格不是单一的特质，更不是多个特质或特征的简单堆砌，而是多个身心特质之间相互密切联系的有机组织。各特质之间的协调整合保证了个体自身的健康完整。拥有良好人格的人，能正确认识和全面评价自己，能够及时调整自己内心的矛盾和冲突，它是自身发展的前提。一旦这些特质之间出现了断裂，失去人格的整体性，不仅特质间无法实现统一整合，而且也无法将外界经验统一整合到自身的人格结构之中，精神分裂症就是极端的代表。

(2) 人格的稳定性

“江山易改，本性难移”，人格的稳定性一方面表现为跨时间的持续性，即个体的人格特征在不同年龄段趋于稳定；另一方面表现为人格特征跨情境的一致性，即个体人格特征在多数情景中会表现得相同，比如，性情和善的同学与寝室同学、朋友、老师都能够和睦相处；外向开朗、交往能力强的同学总能积极主动地与人交往，在许多事情上都比较活跃；沉默寡言的同学在上课、开班会等活动中都表现得少言寡语。当然，稳定性是相对的，个体的人格也会受到重要事件的影响，出现部分人格特质的改变甚至整个人格结构的改变，因此人格也具有一定的可变性。

(3) 人格的独特性

人格的独特性或者人与人之间的差异性，不仅体现在各人格特质的数量、组合方式上，还体现在每种特质的表现方式上，即便都是外向的人，表达方式也会有很大差别。人格受遗传、环境和教育多种因素影响，每个人所面对的这些因素及其相互关系都不可能完全相同。

(4) 人格的社会性

人们出生时只是一个生物学意义上的个体，与其他动物并无本质区别。这时人与人之间的差异性纯粹是生物学的或遗传学的。但出生也就意味着从一个简单的生理环境进



入到了一个复杂的社会环境中,要掌握所处社会的行为道德规范、价值观念、信念体系、社会风俗等。这种社会化过程在已有的生理基础上赋予了人格更充分的内涵。

3. 人格的结构

人格是个体在先天生物遗传素质的基础上,与后天社会环境的相互作用而逐渐形成起来的相对稳定和独特的认知、情感与行为模式。气质与性格是人格的重要方面。

二、气质

1. 气质的定义

气质是人的个性心理特征之一,它是指人的认识、情感、言语和行动中,心理活动发生时力量的强弱、变化的快慢和均匀程度等稳定的心理特征。主要表现在情绪体验的快慢、强弱、表现的隐显以及动作的灵敏或迟钝方面,因而它为人的全部心理活动表现染上了一层浓厚的色彩。它与日常生活中人们所说的“脾气”、“性情”等含义相近。

2. 气质的类型

气质在不同的情境、不同活动中都会表现出来,而气质特点的不同组合就构成了气质类型,不同的心理学家有不同的分类方法,其中最为常见的是古希腊医生希波克拉底和俄国心理学家巴甫洛夫对气质类型的划分。希波克拉底在《论人的本性》中提出,人体有四种体液:血液、黏液、黄胆汁、黑胆汁。这四种体液的组合,形成了人体的特质,即血液占优势称为多血质,黏液占优势的称为黏液质,黄胆汁占优势的称为胆汁质,黑胆汁占优势的称为抑郁质。巴甫洛夫根据神经活动过程的强度、平衡性和灵活性,把神经活动过程分为兴奋型、活泼型、安静型和抑郁型四种类型。巴甫洛夫认为兴奋型相当于胆汁质,活泼型相当于多血质,安静型相当于黏液质,抑郁型相当于抑郁质。

3. 4种气质的特征

【案例】宿舍窗户玻璃被打碎后

午休时,宿舍前面的操场上有几个同学在踢足球,一不小心足球击碎了二年级(1)班男生宿舍的窗玻璃。宿舍中第一位同学怒不可遏地站起来,冲出去要看看是谁在存心捣乱,并且说:“今天非要教训教训这帮‘匪徒’。”第二位同学立即跑到窗口看是谁踢球击碎了玻璃,然后,快速跑到楼长办公室报告了这件事,要求老师找这几位同学赔偿。第三位同学站在窗口一边向外看,一边告诫第一位同学:“千万别打架,只要他们给我们宿舍赔偿就算了,学校肯定会处理这件事的。”第四位同学坐在床上,叹了一口气,自言自语地说:“烦死了,好不容易今天有点睡意,想睡一会觉,却让这件倒霉的事给搅了,与其这样,还不如到教室里看书去。”于是闷闷不乐地去了教室。

这件事发生后,第一位同学责备后两位同学:“你们一点都不关心集体,好像你们不是这个宿舍的人。”

第三、四位同学则说:“我们也非常关心集体,只是有力不知怎么使。我们的个性就是这样的。”于是,几位同学都很苦恼。

实际上以上四个同学的表现很大程度上是气质使然,气质是不以活动目的和内容转移的,典型的、稳定的心理活动特征。

每个人生下来就有一定的气质,气质使一个人的全部心理活动都染上了独特的个人

色彩。

根据日常观察，四种气质类型的人具有以下典型特征：

① 多血质型。多血质的人活泼、热情、好动、敏感，情绪发生快而多变，兴趣广泛而容易转移，思维、言语、动作敏捷，善于交际，适应环境较快，但做事马虎草率，坚持性差。《西游记》中的孙悟空就是这种气质。

② 胆汁质型。胆汁质的人直率、热情、精力充沛，遇事反映强烈，情绪易激动，思维、言语急速而难于自制，工作有顽强性，易怒、烦躁，整个心理活动都笼罩着突发色彩。《水浒传》中的李逵就属于这种气质。

③ 黏液质型。黏液质的人安静、沉稳、沉默寡言，喜欢沉思和独处，情绪不易激动也不易流露感情，言语、动作、思维迟缓，工作认真踏实，注意力较稳定，难于转移，善于克制和忍耐，不易适应新环境。《西游记》中的沙僧就属于这种气质。

④ 抑郁质型。抑郁质的人多表现为柔弱，情绪发生慢而体验深刻、持久，言语、动作细小无力，敏感、孤僻、腼腆、好静，不喜欢出头露面，善于察觉别人不易察觉的细节。《红楼梦》中的林黛玉就是典型的抑郁质。

现实生活中绝大多数人的气质都介于两种甚至多种类型之间。

气质无好坏之分。任何一种类型的气质，都可能在某些情况下有积极意义，而在另一种情况下就会有消极意义。我们不必为自己属于哪一种气质而忐忑不安或沾沾自喜。

气质类型并非性格特征，但气质是性格发展的基础。同样的气质类型，可以形成好的性格，也可以走向反面。因此，要正确对待自己的气质类型，经常有意识地控制自己气质中的消极品质，发扬积极品质，以形成良好的个性。

气质不能决定一个人活动的社会价值和成就的高低。不同特点的工作或职业对人的心理有不同的要求，这就决定了不同气质的人适合做不同的工作。我们不能强求改变气质本身，而应该尽可能地发挥自己气质中的积极面，克服消极面。

【心理训练】

判断气质类型

下面是不同气质类型的人遇事时的反应，请你在括号中分别填入相应的气质类型。

① 和人争吵时，经常先发制人，喜欢主动出击；

羡慕那些善于克制自己情绪的人；

一般情况下，做事总是有旺盛的精力。()

② 善于与人交往；

在多数情况下情绪是乐观的；

对有兴趣的事干劲十足，否则就不想干。()

③ 喜欢安静的环境；

生活有规律，极少违反作息制度；

能够长时间做比较枯燥、单调的工作。()

④ 厌恶强烈的刺激，如尖叫、高嗓门等；



碰到陌生人觉得很拘束；
遇到问题时，常常举棋不定；
因为一点小事就能引起情绪波动。

()

三、性格

1. 性格的含义

性格是在后天社会环境中逐渐形成的，表现了人们对现实和周围世界的态度，并表现在他的行为举止中；是一种与社会相关最密切的人格特征，包含许多社会道德含义。

性格和本性不同。本性是人天生所具有的，不可改变的思维方式，比如自尊心、虚荣心、荣誉感等。人的本性包括有求生的本性、懒惰的本性和不满足的本性。性格则是后天所形成的，比如腼腆的性格、暴躁的性格、果断的性格和优柔寡断的性格等，再例如一般人说的内向的性格或外向的性格。

2. 性格的结构与特征

一个人的性格由十分复杂的成分构成，但它并不是个性特征的堆积，而是由许多个别特征组成的复杂的、完整的统一体。性格的心理结构主要表现在以下四个方面。

(1) 性格的态度特征

现实事物是多种多样的，每个人对现实的态度也是不同的。这一性格特征也称为品德，主要表现在三个方面：

① 对社会、集体和他人的态度特征，如热爱祖国、公而忘私、遵守纪律、正直、忠心耿耿或自私自利、虚伪、冷酷无情、粗暴、孤僻等。

② 对工作和学习的态度特征，如勤奋、认真、细致、首创精神、节俭或懒惰、马虎、粗心、墨守成规、浪费等。

③ 对自己的态度特征，如谦虚、自尊、自信、严于律己或骄傲、自卑、自馁、放任、依赖、自暴自弃等，这类特征多属于道德品质。因此，人们也常把品德看成是性格的核心。

(2) 性格的意志特征

性格的意志特征是指个体在调节自己的心理活动时表现出来的心理特征。自觉性、坚定性、果断性、自制力等是主要的意志特征。

自觉性是指在行动之前有明确的目的，事先确定了行动的步骤、方法，并且在行动的过程中能克服困难，始终如一地执行。与之相反的是盲从或独断专行。

坚定性是指采取一定的方法克服困难，以实现自己的目标。与坚定性相反的是执拗性和动摇性，前者不会采取有效的方法，一味我行我素；后者则是轻易改变或放弃自己的计划。

果断性是指善于在复杂的情境中辨别是非，迅速做出正确的决定，与果断性相反的是优柔寡断或武断、冒失。

自制力是指善于控制自己的行为 and 情绪，与自制力相反的是任性。

(3) 性格的情绪特征

性格的情绪特征是指个体在情绪表现方面的心理特征。

在情绪的强度方面，有的人情绪强烈，不易于控制；有的人则情绪微弱，易于控制。

在情绪的稳定方面,有的人情绪持续时间长,对工作学习的影响大;有的人则情绪持续时间短,对工作学习的影响小。

在主导心境方面,有的人经常情绪饱满,处于愉快的情绪状态;有的人则经常郁郁寡欢,处于低落的情绪状态。

(4) 性格的理智特征

性格的理智特征是指人在感觉、知觉、记忆、思维、想象等智力活动中表现出来的稳定的特征,如主动观察型或被动感知型、概括型或详细罗列型、直观形象记忆型或逻辑思维记忆型、幻想型或现实型、分析型或综合型。再如,有的人善于洞察,有的人观察肤浅;有的人记忆主动灵活,有的人健忘;有的人善于发现问题,富于创造性,有的人对问题熟视无睹,思维呆板,落入俗套;有的人富于想象,有的人想象贫乏单调等。

3. 性格是可以改变的

【案例】凤凰卫视某栏目主持人在大家眼里是一个性格多变的人。有人说他小的时候像个小老头,少年老成,很阴郁,越大性情越活泼开朗。他这样评价自己的性格:“我是那种无常的类型——情绪不定型,屏幕上挺能侃,生活中其实挺认生。你们在电视上看到我总是在说话,那是一种特殊的状态,我得让自己兴奋起来,但在日常生活中调动不起来。有人在街上叫我,我就礼貌地点点头,谢谢人家。因为我在电视上是一种牙尖嘴利的形象,好多人会期待着我给他侃点什么。例如若是在酒吧里,有人会说:来,到我们这桌坐坐。我说:谢谢,我不去,我就在这儿坐着。人家就会不高兴说我瞧不起人家,其实我是挺认生的,这是遗传的。你要我跟人吃饭,只要我不认识或不感兴趣的,我一句话都没有。如果让我上台,就好像变成另外一个人,因为进入了另一种内分泌的状态。”

性格本身是一个人在主客观条件相互作用下,长时间形成的待人接物、顺应环境等习惯化了的心理特征和行为方式,具有较强的稳定性,因此,人们可以识别和评价一个人的性格。但性格并不是一成不变的,由于主客观条件的变化,性格也会随之发生变化。例如上面案例提到这位主持人,他在少年时代是一个性格有缺点的人,以至于到现在还有些认生,但是他敢于突破,注意克服自己的弱点,终于成了一名观众喜爱的电视节目主持人。

古人早就认识到这一点,并总结出了“习与性成”这句话,说明我们的性格形成是一个“积习”或“习势”的过程,不断地“习惯成自然”,不断地被环境熏染,人的性格也就不断地被改变。比如,一个在家庭中备受溺爱的人,容易形成依赖和自私的性格,但在学校教育和集体生活的影响下,就可能形成独立、乐于奉献的性格,这些在学生中并不罕见。而一个乐观向上的人,如果屡遭失败,则其性格有可能变成消极、孤僻而自卑。

我们要不断优化性格结构。性格只有“差别”之分别,绝无“高低”之不同。个人的性格是由多种心理因素所构成的,平常评论人的性格时,多半只用一个最突出或最明显的特征,拿来代表他的性格。说到某人“保守”或“激进”时,是指他的社会态度;说到某人“吝啬”或“大方”时,是指他对金钱的看法;称某人“乐观积极”或“消极悲观”,这是指他的人生观。优化性格结构,就是指在生活实践中,不断地防止性格失衡,走向极端。比如,自卑感和优越感,是指人在他已有关系上的一种性格。缺少自卑感和



优越感都不行,适度的自卑感就是谦虚,适度的优越感就是自信。但是,如果走向极端,只有自卑感,没有优越感,就是性格的结构失衡,这时就需要自我调整。

人的一生有三种形式的学习,一种是知识输入的学习,一种是知识输出的学习,另一种就是性格修养的学习。性格修养学习受年龄因素制约。因为在所有动物中,人类大脑发育至完全成熟所需的时间最长,并且大脑中调节情感活动的几个部分发育最慢,要到18岁左右青春期时才发育成熟。所以,青年人能否在这时期培养出好的情感习惯非常重要。进行性格修养的主要内容就是学会在心烦意乱时平息自己的情绪。掌握自我安慰的技巧非一日之功,需要经过多年的磨炼,贵在坚持。

四、影响人格形成的因素

人格的形成与发展离不开先天遗传与后天环境的影响与作用。心理学家们认为,人格是在遗传与环境的交互作用下逐渐形成并发展的。

1. 生物遗传因素

【案例】一对日本昭和时代出生的同卵双胞胎兄弟,由于母亲去世,兄弟两人出生18天就被分别寄养在别人家里,哥哥随后成了那家的养子,弟弟3岁时回到了自己家。二人长到15岁时都不知道自己有个双胞胎兄弟。16岁时才初次见面。哥哥一直在米店工作,22岁时学会了照相和俄语,去了中国的东北。弟弟先后在裁缝店、米店、油店工作,学了木匠后成为一名建筑师,退休前一直在政府工作,退休后还获得各种名誉头衔。二人只在20岁时一起生活了将近一年,此后天各一方至死都没有再见面。尽管如此,两人的个性却惊人地相似。兄弟俩都有心理学上所说的黏液气质,话少,动作迟缓,说话生硬,性情急躁、固执。而二人却又都是实干家,认真钻研,所以虽然学历不高,但都获得了一定的社会地位。

人格的发展必然要受先天遗传的影响。例如上面案例中提到的同卵双生的两个人,尽管成长环境不同,却有着极为相似的个性,并且度过相似的一生。

英国学者卡特尔经过研究认为,人格的三分之二由环境决定,三分之一由遗传决定。

2. 自然环境因素

俗话说“一方水土养一方人”,生态环境、气候条件、空间拥挤程度等这些自然因素虽对人格不起决定性的作用,但会影响人格的形成与发展。另外,气温的变化会改变某些人格特征的出现频率,例如,夏天天热会使人烦躁不安,冬天天冷会使人相对冷静。总之,在不同自然环境中,人可以表现出不同的行为特点。

3. 家庭环境因素

家庭环境对人格的影响,重点在于家庭的差异(包括家庭结构、经济条件、居住环境、家庭氛围等)和不同的教养方式对人格发展和人格差异的影响。俗话说“有其父必有其子”,这句话的合理性表现在父母待人处事、情感交流等方面对子女的人格发展和形成所造成的潜移默化的影响。假如父母长期地敌对争吵会使子女心理产生严重的焦虑、多疑或神经质,甚至引发人格障碍。

4. 学校教育因素

学校对学生人格的影响主要表现在校风、班风、教师和同伴的影响。有研究发现,

不同校风下的学生在时间管理倾向、自我价值感、应对问题的方式以及心理健康等方面有着显著的差异。优良校风对学生健全人格特征的养成有显著的促进作用。在学校,教师是学生的一面镜子,是学生学习的榜样,是影响学生人格的重要因素。教师的特殊地位决定了他的一言一行对学生人格影响的深刻性、引导性和权威性。通过教育研究发现,在性情冷酷、刻板、专横的老师所管辖的班集体中,学生的欺骗行为增多;在友好、民主的教学气氛中,学生欺骗行为减少。同伴的影响在学生中也十分显著,青少年更倾向于赢得同龄人的赞许和认可,他们越来越注重在相似年龄、地位等的同伴群体中寻求自我价值感。

5. 社会文化因素

对学生来说,社会文化环境对其人格的形成和发展具有重要的作用。学生所处的人生阶段和学习的内容以及教育方式等都决定了他们很重视社会文化,对社会文化环境十分敏感,很容易接受其影响。社会文化对人格的塑造,反映在不同文化民族有其固有的民族性格。社会文化对人格具有重要的作用,特别是后天形成的一些人格特征。社会文化因素决定了人格的共同性特征,它使同一社会的人在人格上具有一定程度的相似性。例如,中国学生与外国学生相比,由于社会文化因素的重大区别,因而也呈现出不同的人格特征。中国学生在谦让、克己、忍耐、谨慎等人格特征方面突出,在支配与冲动特点方面表现不突出;他们具有稳健、从众的人格特点,具有良好的社会化程度。虽然他们在智慧、敏感等与智力有关的人格特征方面较好,但是他们的独立成就和灵活性均较低。

第2节 学生的人格特征及其完善

学生正处于身心急剧发展和自我意识分化的特殊时期,因此学生时期是人格发展的重要时期。

一、什么是健全的人格

健全人格指的是全面发展的人格。具体说来,健全人格是指一种各方面都处于优化状态的理想化人格,是各种良好人格特征在个体身上的集中体现。它具有这样一些特点:第一,有意识地控制自己的生活;第二,具有自知之明并能接纳自己;第三,正视并生活于现实;第四,有目的性;第五,富有创新和开拓精神。健全人格包括以下几个方面的内容:

① 悦纳自我。人格健全的人能够积极地开放自我,正确地认识自己,坦率地接受自己的不足并对生活保持乐观向上的态度。

② 人际关系和谐。人格健全者心胸开阔,善解人意,宽容大度,尊重自己也尊重他人,对不同的人际交往对象表现出合适的态度,既不狂妄自大,也不妄自菲薄,在人际关系中具有吸引力,深受大家的喜欢。

③ 独立自主。人格健全者人生态度乐观向上,生活态度积极热情,有正确的人生观



与价值观，能够理性地分析生活事件。人格独立，自信自尊。

④ 能发挥自己的潜能。人格健全者具有自我发展、自我塑造与自我完善的能力。能充分发挥自身的创造力，创造性地生活，发现生命的意义并选择有意义的生活。

二、健康的学生人格特点

1. 能正确认识自我

首先，是能认可自己，基本上能接受一切属于自己的东西，从而形成对自己积极的看法；其次，是自我客体化，能够客观地评价自己，理解现实自我与理想自我之间的差别；第三，有明确的奋斗目标和愿望，并为之努力。

2. 智力结构健全合理

具有良好的观察力、记忆力、思维力、注意力和想象力，没有认知障碍，各种认知能力有机结合并发挥其应有作用。

3. 对社会环境适应能力较强

对外部世界有浓厚的兴趣，有广泛的活动内容和兴趣爱好，人际交往范围大，积极参与各种形式的社会实践。同时，能容忍别人与自己在价值观与信念上存在的差别，能根据实际情况看待事物，而不是根据自己的主观愿望来看待事物。

4. 富有事业心，具有一定的创造性和竞争意识

能把事业看成是生活的重要组成部分，对未来有较强的进取心和责任感；具有竞争意识，具有开放性的思想观念，少有保守思想；喜欢创造，勇于创新，甘愿冒险，独立性强，富有幽默感，态度务实。

5. 情感饱满适度

情绪上稳定性与波动性并存，外显性与内隐性并存，情感丰富多彩，积极的情绪、情感体验在学习、生活中占主导。

三、人格发展异常的表现与克服

人格的健康发展是我们完成学习、正常生活和适应社会环境的前提和保证，如果人格发展出现异常，就会干扰我们正常的学习和生活，影响人际交往，导致我们不能维持良好的人际关系，难以适应正常学习和生活，影响心理健康成长，甚至会对他人造成伤害。人格发展异常的主要表现与克服方法如下。

1. 无聊

无聊心理的主要表现是空虚、幻想、被动，感觉不到自我存在的意义与人生的价值，其核心在于没有确立合适的人生目标。无聊是因为没有目标或目标太低，人一旦失去目标的牵引，生活就没有动力；缺乏对生命意义的深刻认识，就会出现混日子的表现，对生命意义的否定发展到极端是对生命的否定。克服无聊心理的根本方法是确立恰当的人生目标，并由人生目标牵引着实现自己的人生价值。

2. 不良意志品质

不良意志品质主要表现为：生活缺乏目标，随波逐流，无所事事，懒散倦怠，浑浑噩噩，醉生梦死；还有曲解意志品质，把刚愎自用、轻率当成果断，把犹豫、彷徨当成

沉着冷静，把固执、自以为是当成顽强等。不良意志品质一经形成，会带来很多性格缺陷，最后发展为性格缺陷。克服不良意志品质的办法是矫正自我认知中的非理性观念，正确理解意志品质的内涵；发展自觉性、果断性、坚韧性和自制力；大的理想、坚定的信念和正确的世界观，是人奋斗的动力之源。

3. 懒散

懒散主要表现在：活力不足，没有计划；无法将精力集中在学业上，无法从事自己喜欢的事，百无聊赖，情绪不佳，犹豫不决，顾此失彼，做事磨蹭。在学习中常常是踏着铃声进教室，常为自己的懒散寻求合适的解释，做事一误再误，无休止地拖延下去，虽下决心改正，但不能自拔，不接受教训，对任何事没有信心，没有欲望。克服懒散的办法是从小事做起，自我监控，学会管理时间。

4. 退缩

退缩的主要表现是：在困难面前缺乏勇气和信心，不明确表示自己的态度，不敢承担责任，不敢冒险，不敢与坏人坏事做斗争，回避困难，逃避责任等，这样的人虽然常常抱怨自身的不幸，却宁愿忍受痛苦而不主动追求。克服退缩的办法是：鼓励自己积极应对生活中的挫折，发现自己的优点，变被动为主动。

5. 褊狭

褊狭的主要表现是：心胸狭窄、耿耿于怀、挑剔、嫉妒。褊狭是一种有百害而无一利的人格特征。褊狭人格多出现于性格内向者，尤其是女性。褊狭不是与生俱来的，而是后天习得的。因而，克服褊狭人格首先要学会宽容，能够容人容事，正确看待生活中出现的矛盾冲突，对事不对人；其次要开阔心胸，拓展视野。

6. 虚荣

虚荣是指过分看重荣誉和他人的赞美，自以为是。虚荣心是自尊心与自卑感的混合产物。虚荣心强的人一般性格内向，情感脆弱，自尊敏感，虽然有些自卑，但又担心别人伤害自己的尊严，过分介意别人的评论与批评，与人交往时防御性强，喜欢抬高自己的形象，他们捍卫的是虚假的、脆弱的自我。克服过强的虚荣心，首先要对虚荣心的危害性有明确的认识；其次要正确看待名利，正视自己的优势与不足，扬长避短；再次是树立健康与积极的荣誉感，正确表现自己，不卑不亢，正确对待个人得失与他人评价。

7. 自我中心

自我中心的表现：一切以自己为中心，目中无人，甚至自私自利，遇到冲突时，认为对的总是自己而错的总是他人。特别是那些自尊心强、优越感强、自信心高的学生，比较容易陷入自我中心之中。克服自我中心的途径主要有：一是正确评价自己，认识到自己的社会责任，既不妄自菲薄也不夜郎自大，既不自我贬损也不自恋；二是树立正确的人生观与价值观，将自己与他人，自我与社会、个人利益与集体利益统筹考虑，从狭隘的小天地中走出来；三是学会尊重自己与尊重他人，懂得设身处地，换位思考，真诚待人。



四、完善人格的途径

学生应努力寻找塑造树立健康人格之路，不断提升自己的人格素质。在这里着重介绍完善人格的几个基本途径

1. 把握塑造人格的“关键期”

学生阶段是发展健全人格的关键时期，应把握这一时期，经过积极实践和锲而不舍的努力，塑造成良好人格。人格中的性格、能力、动机、兴趣、信念等因素主要是在后天环境中形成的，只要坚持不懈地努力，这些因素都可以得到优化。

在心理咨询时，经常有学生问：“老师，我能改变自己的人格吗？”老师的回答是：“每个人都有自己独特的人格，都有自身独有的长处和不足，你无须彻底改变自己的人格，只要你能积极实践，取长补短、扬长避短，不断优化自己的人格，你就能生活得更成功、更快乐。”这样的例子，在学校里有很多。有一名男生刚入学的时候，性格内向，不善与人沟通，在人多的场合讲话感到紧张，面对异性更是紧张地说不出话来。但是到了二年级下学期，这名男生的性格发生了很大变化，外向开朗、热情大方，善于组织各种活动。该男生之所以有很大变化，是因为在学生会竞选时，被选为宣传部长。为了做好工作，他不得不与老师、同学交流，不得不在大庭广众面前发言。慢慢地，他感到自己的性格发生了很大的变化。当有一天回首过去时，他发现自己早已不是原来的那个自己了。

2. 认识自我，优化人格整合

生活中的许多事例告诉我们，人格系统中存在着一种基本动机，它是个体的一个中心能源。为了有效地进行人格塑造，就应该充分了解自己的人格状况，深刻理解这种要求，这是心理健康教育实现的动机，明确人格塑造的目标、内容、途径和方法，认识自我是改变自我的开始。

人格塑造是为了实现人格优化整合，以达到人格的健全。人格整合是随着个体心理的成熟，人格的各个方面逐渐由最初的互不相关，发展到和谐一致状态的过程。

3. 掌握心理健康知识，提高人文素养

掌握知识是一个人塑造现代人格的必备条件。学习知识、增长智慧的过程也是人格优化的过程。现实中，不少人人格的缺陷是源于知识的贫乏，比如，无知容易使人粗鲁和自卑，而拥有丰富的知识则容易使人自信、坚强、礼貌、谦和等。具备一定的心理健康知识和人文素养，就等于拥有了心理健康的钥匙，掌握了完善心理素质和健全人格的主动权。这样当情绪出现困扰的时候，就能够应用自己的知识和经验储备，进行自我分析、自我调节，实现自助自救，或者及时求助于心理咨询职业机构。

4. 积极参加实践活动，从小事做起

实践是人格发展的必由之路。无论是获取知识、形成能力，还是磨炼意志都离不开实践。诸如一个人的勤奋、坚韧、乐观、细致等人格特征都是长期实践锻炼的结果。学生应积极参加各种有益身心健康的实践活动，如近年来校园内兴起的青年志愿者活动对于学生人格的发展与塑造就很有意义。

5. 从小事做起

【案例】好习惯成就大未来

20 世纪 60 年代, 前苏联发射了人类历史上第一艘载人宇宙飞船, 宇航员是一个叫加加林的人。

在挑选第一个上太空的人选时, 有这样一段小插曲, 几十个宇航员去参观将要上天的宇宙飞船, 进舱门的时候, 只有加加林一个人把鞋脱了下来。加加林觉得这么贵重的宇宙飞船机舱, 怎么能穿着鞋进去呢?

就是加加林的这一个习惯的小动作, 被主设计师看到了, 他非常感动, 认为只有把飞船交给一个如此爱惜它的人, 自己才放心。正是由于他的极力推荐, 加加林荣幸地成了人类第一个飞上太空的宇航员, 名垂青史。

以后就有人开玩笑说, 成功从脱鞋开始。原来得到重用很简单, 养成好习惯就行了。

一个人的一言一行往往是其人格的外化, 反过来, 一个人日常言行的积淀成为习惯就是人格, 例如, 一个人有刷牙、梳头、洗手、勤换衣服、常剪指甲等习惯, 就反映了他具有“讲究清洁”这一人格特质。因此, 塑造健全人格要从眼前的小事做起, 无数良好的小事可“积沙成塔”, 最终构建成优良的人格大厦。

6. 发展良好的人际关系, 融入集体

发展、塑造人格的过程是个体实现社会化的过程, 是个体与他人、集体、社会相互作用的过程。人格是在行为中表现的, 健全的人格也只有在与他人交往中才能体现出来。塑造健全的人格, 必须发展良好的人际关系: 尊重社会习俗, 关心他人的需要, 真诚地赞美, 多与他人沟通意见, 保持自尊和独立等。

集体是塑造人格的土壤, 通过与集体交往, 自己的某些人格品质或受到赞扬、鼓励, 或受到压制、批评, 这样就会帮助自己做出有针对性的调整, 而且集体能够伸出手来帮助集体中的个体择优汰劣。

7. 锻炼身体, 强健体魄

人格发展的过程是体质、心理因素与智力因素协同作用、相互促进的过程, 健康的体质是人格健全发展的物质基础。

8. 防止“过犹不及”

凡事都有“度”, 人格发展和表现的“度”十分重要, 人格塑造过程中应把握辩证法, 掌握好“度”, 否则就会“过犹不及”, 适得其反。

具体来说, 应该是: 自信而不自负, 自谦而不自卑, 勇敢而不鲁莽, 果断而不冒失, 稳重而不犹豫, 谨慎而不怯懦, 豪放而不粗俗, 好强而不逞强, 活泼而不轻浮, 机敏而不多疑, 忠厚而不愚昧, 干练而不世故等。

健全人格的过程就是达到心理健康和心理成熟的过程。塑造健全的人格, 是一项系统的自我改造、自我实现的工程, 要从小事做起, 贵在坚持。



【心理自测】

性格倾向测试

下表中 50 个项目，请根据自己的实际情况作答。

项 目	是	不一定	否
1. 我与观点不同的人也能友好往来			
2. 我读书较慢，力求完全看懂			
3. 我做事较快，但较粗糙			
4. 我经常分析自己、研究自己			
5. 我生气时，总不加抑制地把怒气发泄出来			
6. 在人多的场合我总是力求不引人注意			
7. 我不喜欢写日记			
8. 我待人总是很小心			
9. 我是个不拘小节的人			
10. 我不敢在众人面前发表演说			
11. 我能做好领导团体的工作			
12. 我常常猜疑别人			
13. 受到表扬后我会更加努力地学习			
14. 我希望过平静、轻松的生活			
15. 我从不考虑自己几年后的事情			
16. 我常会一个人想入非非			
17. 我喜欢经常变换的生活			
18. 我常常回忆自己过去的的生活			
19. 我很喜欢参加集体娱乐活动			
20. 我总是三思而后行			
21. 用钱时我从不精打细算			
22. 我学习时，讨厌别人在旁边观看			
23. 我始终以乐观的态度对待生活			
24. 我总是独立思考回答问题			
25. 我不怕应付麻烦的事情			
26. 对陌生人我从不轻易相信			
27. 我几乎从不主动制订学习或工作计划			
28. 我不善于结交朋友			
29. 我的意见和观点常常发生变化			

项 目	是	不一定	否
30. 我很注意交通安全			
31. 我肚里有话藏不住, 总想对人说			
32. 我常有自卑感			
33. 我不大注意自己的服装是否整洁			
34. 我很关心别人对我有什么看法			
35. 和别人在一起时, 我的话总比别人多			
36. 我喜欢独自一人在房内休息			
37. 我的情绪很容易波动			
38. 看到房间里杂乱无章, 我就静不下心来			
39. 遇到不懂的问题我总是犹豫地去问别人			
40. 旁边若有说话声或广播声, 我就无法静下心来学习			
41. 我的口头表达能力还不错			
42. 我是个沉默寡言的人			
43. 到了一个新的环境, 我很快就能熟悉			
44. 同陌生人打交道时我常感到为难			
45. 我常过高地估计自己的能力			
46. 遇到失败后我总是忘记了			
47. 我感到脚踏实地做事比探索理论原理更重要			
48. 我很注意同伴们的工作或学习成绩			
49. 比起读小说和看电影来, 我更喜欢郊游和跳舞			
50. 买东西时, 我常常犹豫不决			

评分: 题号为奇数的题目, 选择“是”记2分, 选择“不一定”记1分, 选择“否”记0分; 题号为偶数的题目, 选择“否”记2分, 选择“不一定”记1分, 选择“是”记0分。最后将各道题的分数相加, 分数之和即为你的性格倾向指数。性格倾向指数总分数在0~100分之间。由各倾向指数的数值就可以了解一个人内向或外向的程度。

0~19分: 内向。

20~39分: 偏内向。

40~59分: 中间型(混合型)。

60~79分: 偏外向。

80~100分: 外向。



第 6 章

情绪发展与调适

【案例】

也许你没有见过火山爆发，但是你可以想象出那种状况：炽烈的岩浆淹没了经过的土地，烧毁遇到的一切生物，火山灰遮天蔽日，掩埋了所有的生机。

火山一旦爆发，会毁灭经过多少年代才形成的盎然生机，而要恢复和清除灾难之后的痕迹，又要经过漫长的岁月。当你因愤怒而失控的时候，亦如火山爆发，狰狞的面目成为别人难忘的印象，不理智的言语再也无法回收，造成的后果也许会让你后悔莫及。

一旦你情绪失控，又要经过多长时间才能抚平这一时冲动所造成的后果？每个人的心中都有一座火山存在，只是成熟的人心里是沉睡中的休眠火山，幼稚的人心里是随时都蠢蠢欲动的活火山。

同样都是火山，但活火山的周围是一片荒凉，而休眠火山四周却能长出茂密的森林。

第 1 节 什么是情绪

人类在认识外界事物时，会产生喜与悲、乐与苦、爱与恨等主观体验。我们把人对客观事物的态度体验及相应的行为反应，称为情绪。

众多的情绪研究者们大都从三个方面来考察和定义情绪：在认知层面上的主观体验，在生理层面上的生理唤醒，在表达层面上的外部行为。当情绪产生时，这三个层面共同活动，构成一个完整的情绪体验过程。

1. 主观体验

情绪的主观体验是人的一种自我觉察,即大脑的一种感受状态。人有许多主观感受,如喜、怒、哀、乐、爱、惧、恨等。人们对不同事物的态度会产生不同的感受。人对自己、对他人、对事物都会产生一定的态度,如对朋友遭遇的同情、对敌人凶暴的仇恨、事业成功的欢乐、考试失败的悲伤。这些主观体验只有个人内心才能真正感受或意识到。

2. 生理唤醒

人的情绪反应,常常会伴随着一定的生理唤醒,如激动时血压升高,愤怒时浑身发抖,紧张时心跳加快,害羞时满脸通红。脉搏加快、肌肉紧张、血压升高及血流加快等生理指数,是一种内部的生理反应过程,常常是伴随不同情绪而产生的。

3. 外部行为

在情绪产生时,人们还会出现一些外部反应过程,这一过程也是情绪的表达过程。如人悲伤时会痛哭流涕,激动时会手舞足蹈,高兴时会开怀大笑。伴随情绪所出现的这些相应的身体姿态和面部表情,就是情绪的外部行为。它经常成为人们判断和推测情绪的外部指标。由于人类心理的复杂性,有时人们的外部行为会出现与主观体验不一致的现象。比如在一大群人面前演讲时,明明心里非常紧张,还要做出镇定自若的样子。

主观体验、生理唤醒和外部行为作为情绪的三个组成部分,在评定情绪时缺一不可,只有三者同时活动,同时存在,才能构成一个完整的情绪体验过程。例如,当一个人佯装愤怒时,他只有愤怒的外在行为,却没有真正的内在主观体验和生理唤醒,因而也就称不上有真正的情绪过程。因此,情绪必须是上述三方面同时存在,并且有一一对应的关系,一旦出现不对应,便无法确定真正的情绪是什么。这也正是情绪研究的复杂性,以及对情绪下定义的困难所在。

第2节 学生常见情绪问题及调适

【案例】

钉子

从前,有个脾气很坏的小男孩,常常发脾气。一天,他父亲给了他一大包钉子,要求他每发一次脾气,就用铁锤在他家后院的栅栏上钉一颗钉子。第一天,小男孩共在栅栏上钉了37颗钉子。

过了几个星期,由于学会了控制自己的愤怒,小男孩每天在栅栏上钉钉子的数目逐渐减少了。他发现控制自己的坏脾气比往栅栏上钉钉子要容易多了……最后,小男孩变得不爱发脾气了。

他把自己的转变告诉了父亲,他父亲又建议说:“如果你能坚持一整天不发脾气,就从栅栏上拔下一颗钉子。”经过一段时间,小男孩终于把栅栏上所有的钉子都拔掉了。

父亲拉着他的手来到栅栏边,对他说:“儿子,你做得很好。但是,你看看那些钉子



在栅栏上留下了多少小孔。当你向别人发脾气后，你的言语就像这些钉孔一样，会在人们的心灵里留下伤痕，无论你说多少次对不起，那伤口都会永远存在。”

一、学生常见的不良情绪

学校生活对有的人来说是紧张、丰富、精彩，充满着各种竞争和压力的生活，对有的人来说却是单调、无聊、乏味、毫无生机和活力的一种生活。不管哪类人，都可能因为各种原因，产生各种各样的情绪困扰，影响其正常的学习、生活，导致各种问题的出现。学生常见的不良情绪如下。

1. 自卑

自卑是自我情绪体验的一种形式，是个体由于某种生理或心理上的缺陷或其他原因所产生的对自我评价过低的一种负面情绪体验。它主要表现在3个方面：首先是自我评价低，对自身条件如容貌、身材、学习、智力、人际交往和适应能力评价不高，自认为不如他人、低人一等；其次是超概括性自贬，把自身某一方面的缺憾，以偏概全地泛化到个人的其他方面，例如由于人际交往不好而出现了自卑，以后逐渐觉得自己的其他方面如学习、相貌、衣着等都不如别人，这种一无是处的自我评价，使自己经常感到精神紧张、无所适从；再次是敏感与掩饰，自卑的学生常常拿自己的劣势和别人的优势对比，但同时又非常害怕别人知道自己的不足。他们非常在意别人怎么看待自己，总是莫名其妙地担心别人会在背后议论自己。为了掩饰自己的缺点，不被别人知道，他们可能自我封闭，避免与人来往，尽量少向人吐露心声。其结果是更加自惭形秽、顾影自怜，放弃进取的目标和动力。

2. 焦虑

焦虑是一种比较复杂的消极情绪体验，它没有具体的对象，是人们对即将发生的某种事情感到担忧和不安，但又无法采取有效的措施加以预防时所产生的情绪体验。焦虑是学生中常见的不良情绪，适应困难(如新生的焦虑)、学习问题(如考试焦虑)、人际交往(如社交恐惧引起的焦虑)、求职就业问题等。从心理健康的角度来看，适当的焦虑有利于提高个体的竞争能力。但过分地焦虑使人处于一种无所适从的状态，总是担心将要发生的事情，坐立不安，注意力分散，办事效率低下。如果焦虑过度、自己无法控制或持续时间较长，则需要寻求专业人士的帮助。

3. 孤独

孤独是个体人际交往或获得关爱的需要得不到满足时产生的一种寂寞的情绪体验。孤独并不同于独处，经常有人在喧闹的人群中感到孤独，孤独感的产生是因为与周围的人缺乏情感和心灵上的交流。学生产生孤独感的原因很多。例如，由于性心理逐渐发育成熟，另外大众传媒对恋爱和性问题的渲染，以及相对宽松的学习环境，学生的情感需求(特别是恋爱需求)表现得越来越迫切。但由于诸多因素的限制，有些学生的情感需求并不能立即或短时间内得到满足，因而就产生了孤独体验。

4. 抑郁

抑郁是在持续的精神刺激的作用下，感到无力应对外界的压力而产生的一种情绪低沉的消极情绪体验。部分学生由于不喜欢所学专业，感到前途渺茫，或是由于人际关系

处理不当、失恋等问题而过早“看破红尘”，导致情绪抑郁，他们的主要表现是：情绪低落、思维迟缓、郁郁寡欢、闷闷不乐、兴趣丧失，体验不到生活、学习的快乐，并伴有食欲减退、失眠等。抑郁情绪人人都曾体验过，对大部分人来说短暂的抑郁是正常的情绪反应，如果长期受到抑郁情绪的困扰，就会形成抑郁症，这时则需要寻求专业的心理治疗。

5. 易怒

易怒是指经常出现愤怒的情绪。愤怒是客观事物与人的主观愿望相悖或愿望无法达成，或是自身利益受到侵害时所产生的情绪体验。处于青春期的学生内分泌系统处于空前活跃时期，大脑神经系统的抑制和兴奋发展不平衡，自制力较差，容易冲动。易怒是学生常见的一种消极情绪，有的学生因为一件小事或一句话激动得暴跳如雷，或出口伤人，甚至出手伤人。易怒者的典型特征如下。

- ① 一发火就骂人、砸东西，甚至打人。
- ② 情绪反应十分简单，缺乏幽默感，不会开玩笑，对于满意的事沉默不语。
- ③ 对不满意的事常会通过吵架、发脾气等方式解决。
- ④ 面对生活中的挫折，心理防御的方式只有一种，就是发泄。
- ⑤ 对很小的事也沉不住气。
- ⑥ 火暴脾气一点就着，什么事都干得出来，当时不能自控，事后又特别后悔。
- ⑦ 听不进任何人的劝说，尤其在情绪激动的时候。

6. 嫉妒

嫉妒是指他人在某些方面超过自己而引起的不快甚至是痛苦的情绪体验。嫉妒是自尊心的一种异常表现，在学生中存在比较普遍。具体表现为当看到他人学习成绩、品行荣誉甚至穿着打扮超过自己时内心产生不平、痛苦、愤怒等感觉，当别人处于困境时则幸灾乐祸。嫉妒心过强不利于人的身心健康，也会使人交不到真心朋友，不利于人际交往。

7. 冷漠

冷漠的人对外界刺激缺乏相应的情感反应，对生活中的悲欢离合都无动于衷，具体表现为：凡事表现出漠不关心、冷淡、退让的消极情绪。如有的学生对周围的人和事漠不关心，对集体和同学态度冷淡，对自己的前途命运等漠然。于是，把自己游离于社会群体之外，独来独往，对各种刺激无动于衷。这种冷漠的情绪状态，多是压抑内心情感情绪的一种消极逃避反应。这类人表面上冷漠、平静，但内心却非常痛苦、压抑。如果长期处于这种状态，巨大的心理能量无法释放，超过了一定限度时，就会爆发，致使心理平衡遭到破坏，影响身心健康。

二、常见情绪问题的调适

在所有心理因素中，情绪与心理健康有最直接的关系。因此，对常见不良情绪的纠正和调适，对于维护心理健康有显而易见的积极作用。

1. 消除自卑的方法

【案例】一个学生在校期间学业优秀，一直相当自豪甚至有些骄傲，但是在毕业后的求职过程中却连遭挫折，他感到自己一无所用，极度失落，郁郁寡欢地来到一座寺院。



洞悉世事的方丈听完年轻人的诉说后没有多讲什么，而是递给他一小块木炭，问他能否卖掉。青年人连连摇头：“这么小的一块木炭肯定不会有人买。”

方丈又掏出一块橡皮大小的沉香说：“这是一块上等沉香木料，可以加工出高档装饰品，如果把它拿到市场去卖又会怎样？”

年轻人立即回答：“识货的人一定会竞相购买，而不识货的人肯定不会买。”

方丈说：“你说得很对。可是你手中拿的那块木炭，正是一位不识货的人用沉香木烧制出来的。”

年轻人心头一亮，他激动地说：“谢谢大师，我懂了，即使是珍贵无比的沉香，也可能被看作只能用来烧炭的破木头。重要的是，自己要清楚自己究竟是什么材质，既不要自高自大，也不能自轻自贱，要努力把自己的价值证明给世人看，总会有人慧眼识珠的。”

方丈满意地说：“是的，沉香被烧成木炭毕竟是少之又少的事情，珍贵的沉香大多还是能发挥自己的作用的。”

可以用以下几种方法消除自卑。

① 正确认识和评价自己。自卑的本质是自我评价过低，为此，克服自卑的前提是客观地认识和评价自己，根据自己的实际能力水平，制定切实可行的发展目标，缩短“现实我”与“理想我”之间的距离。适当降低对自己的要求，给自身创造成功的情绪体验，从而逐渐消除自卑，树立自信心。

② 建立合理的思维方式。打破过去“因为我不行→所以我不去做→因此我就是不行”的不合理的思维方式，建立起积极的思维模式“因为我不行→所以我要努力去做→即使失败了我还要再努力，谁也不是天生就会→结果一定会有进步。”只要能够正确而理智地认识自己，并用坚强的毅力来解决面临的问题，问题就会得到解决，信心就会建立起来。比如，你认为自己是一个容易害羞的人，那么就不妨主动去结识一个你以前不敢结识的人。

③ 要深信“天生我材必有用”。要学会推销自己，在正确认识自己的基础上，要努力展示自己，尽最大努力把自己的才能表现出来。

④ 对自己生理上的一些缺陷要“扬长避短”。

⑤ 做一些消除自卑、建立自信的自我训练：突出自己，挑前面的位子坐。在开会、听讲座或者上课时，最后的座位总是先被人坐满，大部分占据后排座位的人，都希望自己不会“太显眼”。从心理学的角度看，他们怕“显眼”的最主要原因就是缺乏自信或自卑。坐在前面的位子上能建立自信，因为敢为人先、敢上人前、敢于将自己置于众目睽睽之下，就必须有足够的勇气和胆量。长期坚持，这种行为就成了习惯，自信也就在不知不觉中发芽、开花和结果。另外，坐在前面的位子上，还能得到老师或领导的重视，强化自己的作用。从现在开始就尽量往前坐，也许你会有意想不到的收获。用微笑面对生活和学习。笑能给人自信，它是医治自卑的良药。试着对他人笑笑。如果能经常、真诚地把微笑挂在脸上，就会感受到来自他人的友好，这种友好足以使你充满自信。

2. 解决或缓解焦虑的方法

① 科学的认知。认知评价能力对个体的焦虑水平影响很大。拿考试焦虑来讲，学生都经受过或轻或重的考试焦虑。适度的焦虑有利于考试，但若过度则适得其反。

② 要弄清楚自己焦虑的是什麼，為什麼焦慮。讓自己明白，如果我所害怕的事情真的發生了或是最壞的結果發生了，是否真的那麼可怕？我難道就無法生活下去了嗎？別人遇到這樣的事是怎麼過來的呢？因為只有面對可能發生的最壞後果，自己才能從容地面對現在。在此基礎上，再來面對現在的問題。現在的真正問題是什麼？這個問題是由什麼原因引起的？要解決此問題有哪些辦法？可用什麼辦法來解決，什麼時候開始做？對以上的每一個問題自己都要認真思考與回答，並且要盡量詳細，越詳細越好，這樣能很好地幫助自己解決焦慮問題。

③ 改變拖拉的壞習慣。凡是必須做的事，立刻動手去做，這是矯正焦慮的最好辦法。

④ 學會放鬆情緒。焦慮往往伴隨著緊張，緊張又增加焦慮，因此學會放鬆對減輕焦慮很有幫助。情緒放鬆有幾個標準：心率平緩而有節奏；呼吸慢而均勻；肌肉鬆而不散；四肢舒軟且有暖融融的感覺；心境平和而舒暢；感覺精力充沛、思維敏捷；動作靈活、自然無拘無束；身體能從疲勞中得到恢復，工作和學習效率高。常用的情緒放鬆的方法有：深度呼吸法、靜坐冥想法、自我暗示法、臆想訓練法和身體放鬆法。

⑤ 增強自信心。焦慮往往是由自信心不足引起的，所以，要消除焦慮必須增強自信心，相信自己的能力和水平。當然，這種自信必須建立在一定的學識、能力基礎上。拿學生的考試焦慮來講，如果自己平時能認真掌握所學的知識，往往就不會害怕考試，從而消除焦慮心理。

3. 如何走出憂郁的陰影

憂郁是一種過度憂愁和傷感的情緒體驗。一般表現為情緒低落，心境悲觀，把社會看成一片灰色，對任何事情都不感興趣，每天都沉浸在自責、自卑的狀態中。一個人如果長期處於憂郁狀態，不僅對身體不利，還會導致學習、工作效率下降，引發憂郁症。那麼怎樣擺脫憂郁呢？

(1) 參加各種運動

如果說憤怒是最難控制的，那麼憂郁就是最難擺脫的了。處於憂郁狀態中的人一般都過分關注自己的內心體驗，而缺少對外界事物和他人的關心。因此，當一個人無所事事時，他會專注於自己的憂思之中。可見，擺脫憂郁的最好方法是讓自己忙起來，運動起來，如跳舞、跑步、做操等。

(2) 改善認識

當憂郁的程度較輕時，可採用以下方式改善思考問題的方式：

① 質疑憂思的內容是否有根據，努力朝着有建設性的積極方向思索。

② 刻意安排較愉快的事情以轉移注意力。中醫認為，情緒是可以相生相克的。要想改變一個人的情緒，可以採用“以情勝情”法，如“喜勝悲”。一個人的愉快情緒，會壓倒悲傷情緒。但一定要將注意力轉移到真正樂觀的事情上，避免從事使情緒變得更低沉的活動，如觀看悲劇影片等。

(3) 善待自己，熱愛生活

享受生活也是擺脫憂郁的良方，如泡熱水澡、吃可口的食物、聽音樂、逛街、旅遊等。研究表明，在學生中，女生利用吃東西排遣憂郁的比率是男生的3倍，男生用飲酒的方式排遣憂郁的比率是女生的5倍。暴饮暴食或酗酒都是錯誤的排解方式，前者會令人後悔不已；後者會有抑制中樞神經的作用，只會使人更加沮喪。



(4) 学会幽默

幽默能使生活充满情趣，哪里有幽默，哪里就有活跃的气氛。谁都喜欢与谈吐不凡，机智风趣的人交往，而不喜欢与郁郁寡欢、孤僻离群的人接近。

幽默轻松，表现了人类征服忧愁的能力。

只要走出自我的小天地，积极投身于社会生活中，保持清醒的认识，就一定会走出忧郁的阴影，迎接光明的未来。

4. 如何平息心中的怒火

(1) 化解

【案例】苏格拉底是古希腊伟大的哲学家。但是他的妻子是出了名的泼妇。一次，苏格拉底正在待客，妻子为了一件小事和他大吵大闹起来，他却淡然置之，笑着道：“好大的雷霆啊！”谁知妻子越闹越凶，竟然当着客人的面，将半盆凉水泼到了苏格拉底身上。客人很尴尬，以为苏格拉底一定会发火，谁知苏格拉底却心平气和地说：“我知道，雷霆过后，必有大雨。”经过这件事后，妻子很后悔，决心改掉自己的坏脾气。

化解是通过对人生和自我的反省与觉悟，使愤怒自行消失，并逐渐变得很少对那些常引起一般人愤怒的事情生气。化解并不像一般人所理解的那样是一种消极的处世态度，而是把挫折、不如意、不开心看作生活的组成部分，不把宝贵的时间和生命消耗在这类事上。“相逢一笑泯恩仇”就是对化解最好的注释。如果我们能够更深层地把握人生，更乐观地对待人生，并认识到“人生不如意常十之八九”，就能够平静地接纳现实，很多事情就不会像以往那样“拍案而起”、“怒发冲冠”了。

(2) 学会制怒

① 顿悟法。顿悟是指人在情绪即将失控时，突然觉悟，化解了愤怒。当然顿悟与个人修养往往分不开，它与中国禅宗中的“棒喝”法有异曲同工之妙。

② 冷却法。人在愤怒时，往往不可理喻，尤其是面对令人愤怒的情况时，难以平息怒火。这时当事者如果能转移一下场景，转入一个怒火不会再被激起的场景，建立起另一个兴奋点，愤怒就会慢慢冷却。如发怒者可将注意力转移到散步、看电影、看小说、听音乐、运动等方面。还可以采取冷处理的方法，盛怒的时候一个人做出的决定往往是不理智的，有一位将军说得好：“除非是在战场上面对瞬息万变的局势，必须当机立断地作出决定外，其他情况下，都可以冷静下来，进行思考和解决。”

(3) 有分寸地表达愤怒

在有些情况下，我们需要适当地表达自己的愤怒，从而引导别人改变其不适当的言行，以利于问题的解决。但要注意，表达愤怒时应注意分寸及方式、方法：言论对事不对人；不翻旧账，只对眼前；不要涉及他人家庭、种族、社会地位、外貌；不要限制别人发火，当你发火时，对方有回敬的权利；敢于为自己过火的言行向对方道歉；发火前，要找到对方过错的确凿证据，让别人知道你为什么生气；不要把事情做绝，在冷静下来以后，可以重新考虑，做出让步；给对方留点面子和台阶，不要得理不饶人。

(4) 谅解

谅解是平息愤怒的最佳灭火剂，但这种方式只有在愤怒程度较轻的时候才能奏效。如果当事者已经勃然大怒，则会因其“认知无能”而失去效果。这时发怒者的反应可能

是“那是他活该”，甚至恶语相向。

5. 正确处理嫉妒

(1) 为自己喝彩加油

不和别人比，只和自己比。每个人的起点、性格、教育背景、成长背景都不一样，不同的人是没有可比性的，只要今天的自己比昨天的自己有进步，就是值得高兴的。

(2) 学会欣赏他人

坦然接受并欣赏别人比你优秀的地方，诚恳地向别人学习，这样不但可以使心情轻松愉快，还有利于完善自我。

(3) 肯定自己的价值

嫉妒往往是自卑心理的一种变相体现。要善于发现自己的优点，肯定自己存在的价值。当你了解自己的不可或缺性，你就会获得内心的平衡，就不会去嫉妒他人了。

(4) 建立多元价值观

人生的价值体现在多个方面。比如某个同学有非常美丽的外貌，而自己却相貌平平，但想想自己心地善良、心胸开阔、善解人意，同学都乐于向你倾诉，这不也是自我价值的一种体现吗？

【拓展阅读】

焦虑耗蚀人生

凡是能够成就一定事业的人都有一个共同的特点，他们胸怀宽广，没有过多的抱怨，因此他们的人生成本很低。

焦虑是吞噬人生智能的黑洞，它耗蚀着人的智能和体能成本。通常情况下人们会看到，心胸狭窄的人大多清瘦。

首先，焦虑使人的生物系统紊乱，直接折磨人的神经系统和肉体。焦虑可以使人无数遍地重复思考着同一个棘手的问题而没有成效，造成极大的资源浪费。久而久之，会摧毁人的意志，并造成身体的损伤。

人们有必要养成一个无思维负担的活法，尽力减少除了有效工作之外的附加思维负担，对于难以解决的问题可以采取与朋友交心、外出活动等方法予以分解和分担。对生活中出现的不遂人愿的事情，要积极地去理解，不可背上思想包袱。很多情况下，现实与我们的主观意愿会有出入，对于和我们愿望相悖的事情，正确的态度是：要么改变它，要么适应它。如果既不能改变又不愿意适应，就必然会陷入自我折磨的深渊。抱怨是最无价值的做法，因为你既改变不了它，也适应不了它。我们的大脑应该进行有效的工作，为那些既不能改变也不能适应的事情焦虑，会大量地耗蚀体力和精力，造成严重的智力浪费，导致损害自身的结果。

三、如何保持良好情绪

1. 养成快乐的习惯

【案例】炎热的夏天，张明和李林上完体育课，两个人都大汗淋漓，气喘吁吁，又累又渴。回到宿舍，摇一摇暖瓶，里面没有水了，掉过头一看，发现桌子上有半杯水。张



明沮丧地说：“唉，怎么只有半杯水，真倒霉！”李林却高兴地喊道：“哈，还有半杯水，真是太好了！”

面对同样的事情，张明和李林的情绪却截然不同。一般人都认为，快乐和不快乐是由某件事引起的，但是从上例中我们可以看到，有的时候，快乐和不快乐的原因并不全在事情本身，而在于你对事情的看法。

快乐是一种心理习惯，一种心理态度。快乐不是在解决某种外在问题后产生的，因为一个问题解决了，另一个问题又会出现，生活本身就是由一系列的问题组成的。快乐也不只是在达到某种目的、获得某种满足后才会到来的，因为快乐更存在于生活实践的本身。

2. 学会宽容悦纳

【案例】师傅打发年轻的弟子到集市上买东西。弟子回来后，满脸不高兴。

师傅问：“发生什么事了，你这么生气？”

“我在集市里走的时候，那些人都看着我，还嘲笑我。”弟子撅着嘴说。

“为什么呢？”

“人家笑我个子矮，可他们哪里知道，虽然我长得不高，但我的心胸很大呀。”弟子气呼呼地说。

师傅听完弟子的话后，什么也没说，只是拿着一个脸盆与弟子来到附近的海滩。

师傅先把脸盆盛满水，然后往脸盆里丢了一颗小石头，这时，脸盆里的水溅了出来。接着，他又把一块大的石头扔到前方的海里，大海没有任何反应。

“你的心胸很大，是吗？可是，为什么人家只是说你两句，你就生那么大的气，就像被丢了颗小石头的水盆，水花到处飞溅。”

弟子恍然大悟。发现自己的心胸真是太小了，人家只说一句“个子小”，自己就受不了。其实想想看，“个子小”好处多啦，机动灵活，每次排队都排第一，看什么都最清楚。太好了！

从此以后，当别人再议论他个子小时，他就笑着说：“太好了，谢谢夸奖！”

宽容不仅是一种美德，也是交往成功的重要保证和情绪健康的前提条件。宽容既表现为对他人的宽厚容忍、不斤斤计较，也表现为对自己的悦纳包涵，不过分苛求。一个不肯宽容别人的人，既容易被别人怨恨，在人际关系中不受欢迎，也往往会使自己的身心受到伤害；一个不肯宽容自己的人，则常常会处于自责、悔恨之中。

3. 适当的自我定位

从中学到职校是一个巨大的转折，环境的变化和竞争的加剧，会使不少同学感到心理不适，失落感明显，因此，在职校生活中给自己一个适当的自我定位十分重要。学生血气方刚、积极进取、竞争意识强，这是积极的一面。然而，由于自身的不成熟以及某些错误的认知方式，容易造成一些同学争强好胜、相互攀比、盲目竞争的现象，这很不利于心理健康。校园里，每个人都具有各自的优势，假如盲目地做事，处处都要与他人竞争、攀比，就有可能因为自己在某些方面处于劣势，而产生自我挫败感，有的甚至会自我否定，陷入深深的自卑之中。同时，事事与人竞争、攀比还会使自己过度紧张，心理上承受过大的压力，从而对身心健康产生不良影响。

4. 善于和人交往

人是社会的人，交往是人生发展的内在需要。当一个人的交往需要没有得到满足时，就会情绪低落，甚至会产生孤独、空虚、抑郁、自卑和恐惧等不良心理，严重的会在行动上表现出自我封闭、逃避现实、自暴自弃，或与外界冲突、对抗，甚至丧失生活的信心和勇气。善于交往的人，常常更容易成为健康、快乐和成功的人。

5. 学会自我解脱

遇事要想得开，要心胸开阔。要知道，生活中不会只有快乐，还会有痛苦；不单有成功，也会有失败；不尽是圆满，也会有缺陷。只有这样，才会在顺境时，格外觉得幸运；在逆境时，也会坦然面对。从而使自己拥有一种良好的心境，而这种良好的心境往往能创造出更多的收获。

6. 培养幽默感

幽默是人们的一种心理行为，学会幽默可以减轻心理上的挫折感，求得内心的安宁。幽默还是一种自我保护方法，对心理治疗特别有帮助。幽默感强的人，其体内新陈代谢旺盛，抗病能力强，可以延缓衰老。情绪困扰常由于自己过于严肃，以至于对生活失去了广阔的视野和幽默感。因此，幽默可使人以新的角度看待生活，对抗沮丧、失意等。

7. 增加愉快生活的体验

每一个人的生活中都包含各种喜、怒、哀、乐的生活体验，多回忆积极向上、愉快的生活体验，有助于克服不良情绪。人不是因为快乐才笑，而是因为笑了才快乐。同时，及时疏导不良情绪，使情绪获得适当表现的机会。人在情绪不安与焦虑时，不妨找好朋友说说，或找心理医生去咨询，甚至可以一个人面对墙壁倾诉胸中的郁闷，把想说的说出来心情就会平静许多。

四、掌握情绪调适的方法

常见的情绪调适方法有放松训练、冥想训练、音乐疗法、宣泄法等。

1. 放松训练

放松训练又称为松弛反应训练，是一种通过肌体的主动放松来增强人对自我情绪控制能力的有效方法。它的基本原理是通过训练放松所产生的躯体反应，如减轻肌肉紧张、减慢呼吸节律和使心律减慢等方式方法，达到缓解焦虑情绪的目的。

2. 冥想训练

冥想是缓解压力的一种有效方法，冥想具有训练注意力、控制思维过程、提高处理情绪的能力和放松身体的作用。只要坚持练习、运用得当，冥想会成为应对压力、忧郁、烦恼以及其他不良心理和情绪问题的最有效的方法之一。

3. 音乐疗法

研究表明，音乐对人的情绪有着极大的调节作用，不同的曲调和不同的节奏能使人产生不同的情绪体验。

不同的个体因不同的个性特点、心情、时间和场合而对乐曲有所选择，如节奏感强的乐曲适合忧郁、好静、少动的人；旋律优美的乐曲适合兴奋、多动、焦虑不安的人。因此，音乐疗法在国外已应用到了外科手术及精神病、抑郁症、焦虑症等疾病的治疗中，



如忧郁烦恼时可以听《蓝色多瑙河》、《卡门》、《渔舟唱晚》等意境广阔、充满活力、轻松愉快的音乐；失眠时可以听莫扎特的优雅宁静的《摇篮曲》、门德尔松的《仲夏夜之梦》等乐曲；情绪浮躁时可以听《小夜曲》等适合的音乐来调节自己的情绪状况。

4. 宣泄法

【案例】陆军部长斯坦顿来到林肯总统办公室，他气呼呼地说，一位少将恶毒地侮辱他，指责他偏袒某些人。

“你可以写一封内容尖刻的信，狠狠地骂他一顿。”林肯向他建议，“让他无地自容，感到羞愧。”

斯坦顿立刻写了一封措辞强烈的表达自己气愤的信，拿给林肯看。

“对了，”林肯高声说好，“非常好，真写绝了，就是要好好教训他一顿。”

看到斯坦顿把信装入信封，林肯叫住他：“你要干什么？”

“寄给他啊。”斯坦顿说。

“别胡闹。”林肯大声地说，“快把它扔到炉子里烧了吧！”

斯坦顿摸不着头脑了，说：“为什么？”

林肯说：“我生气时也常写这样的信，尽量把自己的不满发泄出来。你如果觉得一封不够，就写两封、三封，直到觉得解了气，感觉好多了，就把它烧掉。因为我并不需要让别人知道我的气愤，只是尽快让自己走出坏情绪。”

情绪得不到适当的宣泄，就会日积月累，使身心紧张甚至致病，可以采用自我宣泄和他助宣泄的方法来疏导过量的激情，调节情绪。

自我宣泄的方法有眼泪缓解法、运动缓解法、转移注意法和“合理化”等方法。在悲痛欲绝时大哭一场，可使情绪平静。美国专家威费雷认为，眼泪能把有机体在应激反应过程中产生的某种毒素排出去。从这个角度讲，遇到该哭的事情忍住不哭就意味着慢性中毒。很多人欣赏“男儿有泪不轻弹”，把眼泪当做软弱的表现，从心理健康角度来考虑，这种观念是不可取的，该哭的时候哭出来，哭过以后心情就好多了。

在盛怒时猛干一阵活或进行剧烈的体育运动，有助于释放激动情绪带来的能量。许多学生有过在运动场上拼命奔跑以缓解心中郁闷情绪的经验。

情绪不佳时，转移自己的注意力，是一种控制情绪的好办法。如转换一下电视频道，做些自己感兴趣的事——外出散步，看看电影，读读书，打打牌，找朋友玩，更换环境等。

他助宣泄的方式则有倾诉和模拟宣泄等。倾诉既可向师长、同事、同学、亲人诉说心中的烦恼和忧虑，也可用写日记、写信倾诉不快，以宣泄自己的烦恼和不满，调节自己的情绪。模拟宣泄是目前新兴的一种调节情绪的方法，日本一些公司的充气工头像就是用来让员工发泄对上司的不满的。员工通过打骂模拟敌人而发泄烦恼，静息怒。

宣泄的方式多种多样，若方式选择不当，不但不能促进心理健康，反而会带来新的情绪困扰。因此，要注意正确选择宣泄方式，以不妨碍他人和社会利益为原则，同时宣泄时也要注意不伤害自己。

【心理自测】

情绪测验

下面是一组情绪测验题，通过这个测验，你可以了解你的情绪是否健康，是否在你的掌控之中。

- 看到自己最近一次拍摄的照片，你有何想法？
A. 觉得不称心 B. 觉得很好 C. 觉得可以
- 你是否想到若干年之后会有什么使自己极为不安的事？
A. 经常想到 B. 从来没有想过 C. 偶尔想到过
- 你是否被朋友、同事或同学起过绰号、挖苦过？
A. 这是常有的事 B. 从来没有 C. 偶尔有过
- 你上床以后，是否经常再起来一次，看看门窗是否关好，水龙头是否拧紧等？
A. 经常如此 B. 从不如此 C. 偶尔如此
- 你对与你关系最密切的人是否满意？
A. 不满意 B. 非常满意 C. 基本满意
- 半夜的时候，你是否经常觉得有什么值得害怕的事？
A. 经常 B. 从来没有 C. 极少有这种情况
- 你是否经常因梦见什么可怕的事而惊醒？
A. 经常 B. 没有 C. 极少
- 你是否曾经有多次做同一个梦的情况？
A. 有 B. 没有 C. 记不清
- 有没有一种食物使你吃后呕吐？
A. 有 B. 没有 C. 记不清
- 除去看见的世界外，你心里有没有另外的世界？
A. 有 B. 没有 C. 记不清
- 你心里是否时常觉得你不是现在的父母所生？
A. 时常 B. 没有 C. 偶尔有
- 你是否曾经觉得有一个人爱你或尊重你？
A. 是 B. 否 C. 说不清
- 你是否常常觉得你的家庭对你不好，但是你又的确知道他们实际对你很好？
A. 是 B. 否 C. 偶尔
- 你是否觉得没有人十分了解你？
A. 是 B. 否 C. 说不清楚
- 你在早晨起来的时候最经常的感觉是什么？
A. 忧郁 B. 快乐 C. 讲不清楚
- 每到秋天，你经常的感觉是什么？
A. 秋雨霏霏或枯叶遍地 B. 秋高气爽或艳阳天 C. 不清楚
- 你在高处的时候，是否觉得站不稳？
A. 是 B. 否 C. 有时是这样



18. 你平时是否觉得自己很强健?
A. 否 B. 是 C. 不清楚
19. 你是否一回家就立刻把房门关上?
A. 是 B. 否 C. 不清楚
20. 你坐在小房间里把门关上后, 是否觉得心里不安?
A. 是 B. 否 C. 偶尔是
21. 当一件事需要你作决定时, 你是否觉得很难?
A. 是 B. 否 C. 偶尔是
22. 你是否常常用抛硬币、翻纸牌、抽签之类的游戏来测凶吉?
A. 是 B. 否 C. 偶尔
23. 你是否常常因为碰到东西而跌倒?
A. 是 B. 否 C. 偶尔
24. 你是否需要一个多小时才能入睡, 或醒得比你希望的早一个小时?
A. 经常这样 B. 从不这样 C. 偶尔这样
25. 你是否曾看到、听到或感觉到别人觉察不到的东西?
A. 经常这样 B. 从不这样 C. 偶尔这样
26. 你是否觉得自己有超乎常人的能力?
A. 是 B. 否 C. 不清楚
27. 你是否曾经觉得因有人跟着你走而心里不安?
A. 是 B. 否 C. 不清楚
28. 你是否觉得有人在注意你的言行?
A. 是 B. 否 C. 不清楚
29. 当你一个人走夜路时, 是否觉得前面暗藏着危险?
A. 是 B. 否 C. 偶尔
30. 你对别人自杀有什么想法?
A. 可以理解 B. 不可思议 C. 不清楚

以上各题, 选 A 得 2 分, 选 B 得 0 分, 选 C 得 1 分。请将你的得分统计一下, 算出总分。得分越少, 说明你的情绪越佳, 反之越差。

总分 0~20 分, 表明你情绪良好、自信心强, 具有较强的美感、道德感和理智感。你有一定的社会活动能力, 能理解周围的人们的心情, 顾全大局。你是一个性情爽朗、受人欢迎的人。

总分 21~40 分, 说明你情绪基本稳定, 但较为深沉, 对事情的考虑过于冷静, 处事淡漠消极, 不善于发挥自己的个性。你的自信心受到压抑, 办事热情忽高忽低, 易瞻前顾后、踌躇不前。

总分在 41 分以上, 说明你情绪不佳, 日常烦恼太多, 使自己的心情处于紧张和矛盾之中。

如果你的得分在 50 分以上, 则是一种危险信号, 你务必请心理咨询师作进一步诊断。

第7章



正确对待青春期

【案例】

我是一名职校学生，不知什么原因，我觉得自己对“性”这个字眼特别敏感，在异性面前特别拘谨，生怕被她们笑话。要是谁多看了我几眼，我就禁不住产生这样的念头：“她是不是喜欢上我了？”凡是对我挺好的女孩子，我都假装对她们非常冷淡，从不主动接近她们或跟她们说话，她们想找我说句话什么的，我都尽量避开。我现在的成绩还不错，在班里算得上“尖子”。由于我整天胡思乱想一些与学习不相干的事情，我非常害怕学习成绩会跌下去。因此，每次胡思乱想之后，我都暗暗地责骂自己没出息，下决心不再去想那些事情，但总是控制不了。我的精神整天处于高度紧张状态。课余时间，别人都出去活动，我却抱着书本猛看，可又不时地走神，因此，学习的时间很长，收获却不大。长期这样下去，会毁了我的，可我又不能自拔，我真不知该怎么办才好。

第1节 认识青春期

就读职业学校的学生正处于青春期，性别意识、异性间的友谊对他们来说是一种敏感的秘密的体验。

人们通常把处于青春期年龄阶段的男性和女性称为少男和少女，一般指十三四岁到十七八岁这个阶段，由于男性的性成熟比女性晚1年左右，所以把男性的青春年龄范围确定为14~18岁，偏早或偏晚1~2岁都属于正常现象。在心理学上，青春期又称为青年初期，相当于教育学上的中学阶段，这一阶段以身体的急速成长为特征。在青春期阶段，不仅生理上有明显的变化，而且在心理上也常会发生很大的变化。



一、青春期的主要特征

【案例】早上起床，明明发现自己的内裤黏糊糊的，被子和床单也有些湿。“怎么会这样，我绝不会尿床的，是不是身体有什么毛病？”明明有些担忧，想告诉父母，又觉得难以启齿。后来，听见几个同学在一起开玩笑，明明才弄明白，这是正常的生长发育现象。

虽然是早上第一节课，但小洁显得很疲劳，怎么也无法集中精力听课。“好朋友”又来了，每次都这样让人痛苦，腹部阵阵绞痛，浑身懒洋洋的，一点儿劲都没有，真想趴在桌子上歇一会儿。又是一阵痛，小洁下意识地将身体缩了起来。“唉，老天呀，你为什么要这样折磨我？人为什么要长大，长大有什么好！如果有来生，我再也不当女孩子。”

处于青春期的的人在生理和心理会发生许多变化，如果不能正确认识会带来许多茫然和烦恼。

1. 青春期是一个过渡时期

青春期是个体由儿童向成年人过渡的时期。通常人们把青春期与儿童期加以明显区分，区分的界限是性的成熟。以性成熟为核心的生理方面的发展，使处于青春期的学生与儿童具有明显不同的社会、心理特征。他们逐渐有了一定的特定意向和责任感，并自己决定如何进行某些活动。正因为如此，法律上规定，他们对自己的行为，尤其是部分犯罪行为要负一定的刑事责任。但青春期的学生也不同于成人，他们虽然有一定的独立性，但还没有完全独立，在许多方面，尤其是在物质生活方面还要依赖父母长辈，他们还没有成为具备完全责任能力的人，并不是对自己的所有行为都要负刑事责任。这种介于儿童和成人的过渡阶段的地位，使得青春期的学生成为社会学上所说的边缘人，他们地位的不确定性和社会向他们提出的要求的不确定性，使他们产生了许多特殊的心理卫生问题。

2. 青春期是一个发展时期

青春期是人的身体发育完成的时期。研究表明，在人的一生中，身体生长迅速，各部分的比例产生显著变化的阶段有两个，一个是在产前期与出生后的最初半年，另一个则是青春期。青春期的快速生长发育，被称为青春期急速成长现象。

具体来说青春期的生理特点，主要表现在三个方面：一是身体形态的发育；二是身体功能的增强；三是性器官、性功能的发育和成熟。

(1) 身体形态的发育

① 身高增长加速：进入青春初期，身高增长速度加快，一般持续 2~3 年。这期间身高每年以 6~8 厘米，多则以 10~12 厘米的速度增长。

② 体重增长加速：在身高增长的同时，体重也迅速增加，每年可增加 5~6 公斤，多则可增加 8~10 公斤。

③ 第二性征的出现：进入青春期后，男女除性别以外的其它外部差异，叫做第二性征。如男性表现为喉结突出、声音变粗、长胡须等。而女性则为声音高亢、乳房发育、骨盆变宽、臀部变大等。

(2) 身体功能的增强

青春期不但身高、体重迅速增长，而且神经系统和内脏器官等生理功能都在迅速增强。

① 脑：主要表现在脑对人体的调节功能大大增强，分析与判断、推理与论证等能力都逐步提高；易接受新鲜事物。与此同时，大脑皮层的兴奋性较强，遇事好冲动，思维和意志力较差，但可塑性强。

② 心脏：心肌增厚，心缩力增强，心功能显著提高。到十七八岁心脏脉搏输出量为60~70毫升，血压已近成人。

③ 肺脏：10岁时肺活量还只有1400毫升左右，到十四五岁时增至2000~2500毫升。

(3) 性器官的发育和成熟

性器官发育是青春期最重要的变化之一。

男性性功能发育主要表现是遗精，首次遗精的年龄一般是12~19岁之间，很多人是在睡梦中不知不觉发生的。首次遗精发生后，体格发育减慢。

女孩性器官在青春前期基本处于静止状态。第一次月经(即初潮)是青春期的重要标志之一。月经初潮后，绝大多数女孩还能继续增高7~8厘米，极少数可超过10厘米。

由于身体及性的发育，对少年的心理特征及社会生活产生了重大的影响，由此也产生了一系列的心理卫生问题。

3. 青春期是一个心理变化时期

青春期是少年身心变化最为迅速而明显的时期，在这个时期，从身体、外貌、行为模式、自我意识、交往与情绪特点、人生观等，都脱离了儿童的特征而逐渐成熟起来，更为接近成人。这些迅速的变化，会使少年产生困扰、自卑、不安、焦虑等心理卫生问题，例如，儿童时期的孩子可能整天乐呵呵的，有什么不高兴的事，转眼就忘了；但是到了青春期的少男少女却经常会产生无聊、郁闷等心情。处于青春期的人甚至可以产生不良行为。因此，青春期是一个既可以预测、又不可预测的时期。也就是说，在这个时期中，人从儿童向成人发展是可预测的，但是在发展过程中会出现什么情况或问题则不可预测。

4. 青春期是一个反抗时期

著名的德国儿童心理学家夏洛特·彪勒曾把青春期称为“消极反抗期”，以后这一名称一直被使用。由于身心的逐渐发展和成熟，个人在这个时期往往对生活采取消极反抗的态度，否定以前发展起来的一些良好本质。这种反抗倾向，会引起少年对父母、学校以及社会生活的其他要求、规范的抗拒态度和行为，从而会引起一些不利于他们社会适应的心理卫生问题。

5. 青春期是一个负重时期

从青春期所负担的各种义务、责任，从他们所要应付的各种问题来看，青春期也是一个负担很重的时期。此外，异性兴趣、异性交往、繁重的学习任务等也给他们的身心造成极大负担，有时候还成为主要矛盾。

二、青春期的心理特点

从儿童期过渡到青春期，是“人生的第二次诞生”，心理学家称这一时期为“第二次危机”。如果说人生的第一次危机——“断乳危机”是在温暖的襁褓中度过的，幼儿的反抗充其量是无力的挣扎、无望的哭闹。那么，人生的第二次危机——从精神上脱离父



母的心理“断乳”，却不能再以成人的意志为转移，决不能掉以轻心。其心理特点主要涉及以下几个方面。

1. 性意识骤然增长

由于生理上出现性发育加速及各种性激素的影响，使得青少年对性知识特别感兴趣，对异性有强烈的交往欲望，性的好奇感和神秘感与日俱增。

2. 独立性与依赖性并存

伴随生理上的成熟及自我意识的形成，其独立性急剧增强，少男少女们感觉自己“已经长大”，希望自己能够独立思考和处理问题，他们渐渐地在生活上不愿受父母过多的照顾或干预，否则心理便产生厌烦的情绪；他们不再被动地听从父母的教诲和安排，而是渴望用自己的眼睛看世界，用自己的标准衡量是非曲直并有强烈的表达自己意见的愿望，对一些传统的、权威的结论持异端，往往会提出过激的批评之词；这种从被动到主动，从依赖到独立的转变，对于青少年来说是成长的必由之路。但同时，青少年的心理还没有达到完全成熟，考虑问题不够全面，遇事比较冲动，在许多方面仍然必须依赖成人，有极强的独立欲望却又缺乏独立的能力。自己心中有“成人感”，在成人眼中却总被认为“孩子气”。由于其知识水平、社会经验、生活经验的不足，经常碰壁，又不得不从父母那寻找方法、途径或帮助，再加上经济上不能独立，父母的权威作用又强迫他去依赖父母。

3. 情绪两极化

青春期的少男少女情感浓烈、热情奔放，情绪的两极性表现十分突出。他们既会为一时的成功而激动不已，也会为小小的失意而抑郁消沉。他们情绪多变，经常出现莫名的烦恼和焦虑。常常表现出幼稚的感情冲动和短暂的不安定状态，孤独、忧伤、激动、喜悦、愤怒微妙地交织在一起，组成一个强烈、动摇和不协调的情感世界。

4. 心理上“锁”

进入青春期，少男少女结束了“少年不知愁滋味”的孩童时代，进入了“多事之秋”。此时由于心理的不断发展，他们的情绪自控能力比孩提时有了较大的提高，学会掩饰、隐藏自己的真实情感，开始知道保护自己的隐私，出现心理“闭锁”的特点。过去爱说爱笑的孩子，进入青春期后可能会变得沉默寡言。他们常常把自己关在房间里，很少和父母交流，甚至拒绝父母的关爱。

5. 心理向成熟过渡

青春期是长大成人的开始，是由不成熟向成熟的过渡。这一过程对青少年来说是漫长而痛苦的。此时，他们既非大人，又非儿童，原来的孩童世界已被打破，但新的成人世界又尚未建立。因此，他们的内心充满了矛盾和冲突。例如，生理成熟提前和心理成熟滞后的矛盾；独立意识增强与实际能力偏低的矛盾；渴望他人理解，但又心理“闭锁”的矛盾。由于每个人的性格、想法不一，使他们的这种渴求找不到释放的对象，只好在“日记”里写下心里话，由于自尊心，不愿被他人所知道，于是就形成既想让他人了解又害怕被他人了解的矛盾心理。

6. 行为易冲动

美国和加拿大学者的最新研究指出，青春期青少年的大脑中负责控制感情和冲动的神经尚未发育成熟，这是他们易冲动的原因。他们的情感世界充满风暴，常常表现出幼稚的感情冲动和短暂的不安定状态，孤独、忧伤、激动、喜悦、愤怒微妙地交织在一起，

组成一个强烈、动摇和不协调的情感世界。在与他人的交往中，他们主观上希望自己能随时自觉地遵守规则，力尽义务，但客观上又往往难以较好地控制自己的情感，有时会鲁莽行事，使自己陷入既想自制，但又易冲动的矛盾之中。

7. 人际交往欲望强烈

青春期的少男少女，一方面，强烈希望结交志趣相投，年龄相仿，能够相互理解、分享生活感受的知心朋友；另一方面，与自己周围的人尽量保持良好的关系，尤其是对自己所属的集体，有强烈的归属感和依赖性，宁肯自己受点委屈，也要保持生活圈的平衡与协调。

三、正确认识性心理和性行为

进入青春期，血液中的性激素迅速增多，开始有性欲望并且出现性梦、性幻想，渴望释放性冲动等现象，这些都是正常的生理和心理反应，是生理系统开始发育成熟的标志。这时必须正确认识性幻想和自慰行为等性心理和性行为。

1. 性幻想

性幻想是指人在清醒状态下对不能实现的、与性有关的事件的想象，是自编的带有性色彩的故事。性幻想在入睡前、睡醒后较多出现。性幻想不是洪水猛兽，也不是道德品质的分界线，它是人的一种正常性心理反应，但如果过分沉溺其中，就会产生强化性冲动的作用。

2. 性梦

性梦是指在睡梦中发生的性活动，在青春期的男女生中较常出现。性梦的本质是一种潜意识活动，是一种自然的性宣泄，是人类正常的性活动之一，可以缓解积累的性张力，有利于性器官功能的完善和性心理的舒畅。性梦大多是性刺激留下的痕迹所引起的一种自然的表露，并不是一种病态。对性梦大可不必惊恐，无需也无法制止，而应该顺其自然。但是如果性梦过于频繁，就应该去咨询医生了。

3. 自慰行为

性自慰是指在没有异性参与时自我进行的满足性欲的活动，最常采用的性自慰是手淫。我国传统观念认为，手淫是百病之源，其实不然，手淫的害处并不在于手淫本身，而在于手淫有害论所带来的心理负担。手淫后的恐惧心理、犯罪感、自我谴责才是手淫危害的真正所在。因此，不必为手淫感到不安，但也不能放纵自我，过度手淫。

4. 性行为

青少年的过早性行为对青少年的身心发展具有很大的危害。性行为是一种具有后果的行为，本身带有一种责任和互相给予，而青少年尚未成熟，还没有能力承担性行为可能带来的责任和义务。

【心理自测】

青春期心理自我测试

请你对下表中提到的各个问题仔细想一想，然后在“基本能做到”或“不能做到”列用打√的方式作出回答，以此测试自己的青春期心理健康程度。



问 题	基本能做到	不能做到
1. 对家庭、班级和学校的生活感到很习惯		
2. 能以一定的灵活性适应周围的人际关系		
3. 做事情有明确的目的，并一般能说到做到		
4. 当自己的行为遭到反对时，能及时自我调整，不一意孤行		
5. 经常留心周围人际环境的变化		
6. 有助人为乐精神，肯关心帮助别人		
7. 对周围的人们持信任态度		
8. 待人热情、友善，而不是冷漠无情		
9. 能站在别人角度体会他们的内心感情		
10. 做了错事感到内疚		
11. 能基本正确地评价自己的各种品质		
12. 有适度的自尊心		
13. 以积极态度看待自己的形象		
14. 没有明显的自卑感		
15. 有一定的自我控制能力		
16. 在多数情况下能独立决定自己的行为		
17. 懂得学习的重要性，学习态度端正		
18. 对家庭和学校生活感兴趣，认为自己是幸福的		
19. 学习不感到非常困难，经过努力可以达到中等或中等以上水平		
20. 在集体生活中有一定的责任感，愿为集体出力		
21. 对学习和课外活动有主动精神		
22. 不做多数人反对的事		
23. 在集体中占有一定的位置，不是被遗忘的人		
24. 按时作息，睡眠良好		
25. 愿意和父母谈自己的学习和想法		
26. 多数情况下能按父母长辈的要求去做		
27. 能和异性同学正常交往		
28. 对自己的性发育情况有正确的了解和评价		
29. 对“性”的问题好奇，但不过分关注		
30. 没有不良的性行为习惯		
31. 没有明显地陷入早恋而不能自拔		
32. 在一般情况下，情绪正常、乐观		
33. 对困难和挫折有一定的承受能力		
34. 能较好地控制自己的愤怒、焦急和忧虑等不良情绪		
35. 有一定的胆量和勇敢精神		
36. 在多数情况下表现诚实		
37. 对不公正的事情表示气愤		
38. 愿意承担自己应承担的义务		
39. 对父母有爱和依恋之心		
40. 对自己的前途有希望和信心		

对每一题回答“基本能做到”的记1分，回答“不能做到”的记0分。

总分在36分以上表示健康程度非常好；29~35分表示健康程度良好；24~28分表示健康程度一般；23分以下表示健康程度不良；15分以下表示健康程度严重不良。

第2节 与异性交往

【案例】

在日常生活中，异性交往会产生微妙的作用。

某班级外出野餐，第一次男女分席。男生狼吞虎咽，女生嬉笑吵闹，各自桌子上的菜都吃得精光，杯盘狼藉。第二次，男女生合席，男同学彬彬有礼，你谦我让，人人展现君子风度，女同学细嚼慢咽，温文尔雅，个个显示娴静淑女风韵。

心理学家曾做过一个有趣的试验：将男女中学生按性别分成两组劳动，发现两个小组的纪律都比较松散，劳动效率低，男生追打现象严重，女生懒散无力。后来将男生、女生混合分为两个小组，情况就大有改观。两组同学劳动热情高涨，互帮互助，自发开展劳动竞赛。劳动结束时，同学之间还打趣地说：“今天的活儿干得可真高兴啊！”

上述现象就是心理学中所讲的“异性效应”，即男女同学一起参加活动与男女同学各自进行活动相比，参加者一般会感到心情更愉快一些，活动也更起劲、更出色一些。向往异性，在异性面前特别注意自己的形象，是青春期的一种生理反应和性心理现象，是人的情感世界中美丽而珍贵的内容。其实异性友谊和同性友谊一样，是人类友谊不可缺少的组成部分。异性朋友的结交，是友谊交往中顺理成章的事情。因此，应充分利用“异性效应”不断激发同学的学习热情，提高同学的文明程度。比如，课外活动，男女同学混合编组；体育比赛时，让异性同学组成拉拉队呐喊助威。

一、学生异性间交往的好处

1. 有利于建立清晰的自我感知

在与同龄人相互交往的过程中，青少年不仅仅简单地拥有一个自我概念，而是拥有多个不同的自我概念，它们分别是在与一般的同伴群体、亲密朋友和异性同伴之间的相互作用中形成的。与异性交往比较积极(水平高)的青少年，相对于那些与异性交往不成功(水平低)的青少年，对于自身的交往能力有更清晰的感知，并且具有更强的自信，会认为自己具备较强的吸引力或魅力。

2. 有利于自我完善和发展

在好奇和自尊心理的驱使之下，进入青春期的男女同学都希望自己能够成为受到异性注目和欢迎的人，为此，他们会尽力地改变自己、完善自己，这也是一个自我发展、自我评价、自我完善的最佳心理环境，是克服自身缺点及弱点的好机会。而且，在与异性交往的过程中，可以进一步认识自身的性别角色，也有利于从多个角度认识自我。

3. 有利于增进心理健康

异性交往可以满足青少年的心理需求，从而达到心理平衡。反之，缺乏异性交往会导致适应不良，性心理扭曲的问题。在一个家庭中子女比较多的年代里，青少年在兄弟姐妹中会自然交往，能较好地理解异性之间的差别和心理。如今，独生子女家庭越来越



多,青少年缺少与异性交往的机会,进入青春期后,对异性有特殊的感觉,在与异性交往中容易遇到困难,因感到手足无措而封闭自己。青少年与异性交往,建立正常的感情,可以使他们更好地理解异性,尊重异性。

4. 有助于增进友谊

健康的异性交往,扩大了青少年的交友范围,使得他们的友谊不再仅仅局限于同性同学的圈子里。通过异性交往,从对方身上能学到在同性同学身上学不到的优点,加强自身优良性格的形成,促进和同性同学的友谊

从长远来看,青少年也只有在和异性的交往中才能掌握和异性交往的原则,积累和异性交往的经验,并且逐步学会比较和鉴别,掌握友谊和爱情的区别,从而更稳妥地把握自己的感情,为他们将来建立美满的爱情婚姻做好准备。

5. 有助于心理平衡

异性交往是人际交往的重要内容之一,正常的异性交往是自然美好的事情,也是职校学生生理和心理发展的需要,心理学研究表明,异性交往有助于情感互慰。总体上说,男性的情感比较粗犷热烈,使人振奋;女性的情感则细腻温柔,使人宁静。异性之间情感交流、正常交往,可以使他们达到双方互补,这是同性之间的交往不可替代的。

有人就研究过男生多的班级,特别是没有女生的班级,经常会发生打架现象。女生多的班级,特别是没有男生的班级,相互间小肚鸡肠,很难团结。男女比例适中的班级,往往比较协调。男女两性刚柔互补,有利于彼此的心理整合、协调与保健。因此,无论是男同学还是女同学,对异性之间的交往与友谊都应该倍加珍惜。

二、学生异性交往的发展阶段

异性同学之间的健康交往是一种正常有益的社会现象,也是每个职校学生应该学习和掌握的技能。但职校学生的异性友谊与初恋往往会交织在一起,很难区别开来,常常会因把握不好交往的“度”而产生不良的效果。

职校学生正处于生理和心理发育的青春期,是从童年向成年的过渡阶段,也是一个人生发育的关键时期。性生理的发育使职校学生开始强烈地意识到两性的差别和两性的关系,同时也产生了一些特殊的心理体验和性的生理冲动,出现了对性的关心,性意识开始萌动觉醒。

青春期的性心理发育大体可以分为以下三个阶段。

1. 疏远异性阶段(初期)

即使原来经常在一起的异性同学或邻居,这时也变得彼此疏远起来。小学五六年级和初中一二年级的同学,这一点往往表现得比较突出,男女界限分明,对与异性的接触和交往变得敏感起来,这时会有意疏远异性,不在一起学习和游戏,甚至见面谁也不打招呼。

2. 接近异性阶段(中期)

对异性怀有好感,愿意跟异性接近,异性之间的吸引力迅速上升,倾向于在异性面前显示自己。女生爱打扮,经常照镜子,注意表现女性特有的姿态和行为。男生倾向于卖弄知识,显示自己的体力和运动技巧,表现“男子汉”气概。这一阶段多数同学过分

害羞,一般还不出现男女个别的频繁接触。但也有少数同学在交往中产生感情,出现“早恋”现象。对于正处于求知阶段的中小學生来说,一定要保持一个清醒的认识。

3. 爱慕异性阶段(末期)

爱慕异性期出现在青春期后期,这一心理过去是步入成年后性心理的表现,近年来,物质生活水平不断提高,青少年身体成熟提前,但是他们的心理发育却相对滞后,许多职校学生不自觉地喜欢与某位异性同学接触,并体验着交往时的幸福感觉。他们在早恋中经常提出的问题是“我爱上了一个男(女)同学,他(她)不爱我怎么办?”“我们两人的关系很好,我们不可能再分开,但将来怎么办?我们没想,也不知道。”有的是性幻想、性梦等。这些在不知不觉中产生的异性爱慕意识,与成年人追求异性,准备恋爱、结婚承担家庭责任的明确意识完全不同,其意识是很模糊的。一旦真的接到对方大胆的“情书”,往往心情格外紧张,茫然不知所措。这种幼稚、朦胧早恋的后果往往不好,对职校生的心理将产生严重的影响。

三、异性交往中不正确的心理特点

1. 好奇心理

学生在职校阶段的生理发育处于青春发育的末期。这个时期,人体生长在经过青春期的急骤发育后,进入了相对稳定阶段,即发育成熟和定型阶段。处在青春期的职校生对性爱生理、心理方面的现象与问题既敏感又似懂非懂,他们关注书刊、杂志、小说、影像以及与他人闲谈中获取的一些恋爱知识,希望从他人身上了解更多的怎样谈恋爱的信息,加上社会上、影视甚至一些低级刊物中年轻人谈恋爱时表现出的种种大胆举动,使部分学生对异性产生了一种神秘感和好奇心,他们对异性特别敏感,情感十分强烈,并希望通过亲身实践或模仿来满足心理的欲望。与异性在一起,常产生一种心理上的满足,与异性相处就感到快乐。一旦意识到彼此之间的爱慕之情,往往迅速陷入激动不安而不顾后果的“热恋”之中。

2. 逆反心理

随着生理上的急剧变化和自主性、独立性的不断提高,职校学生逐渐意识到自己已经长大成人,也要求别人把自己当做成人看待,尊重自己的感受、意志和人格。这时,成人过多地关注、说教常会引起学生内心的反感和抵触,他们甚至把成人的劝说、告诫看成是吹毛求疵,是嘲弄自己。例如,学生一入校,校领导在大会上便郑重声明,不允许谈恋爱;一次次班会课上,班主任老师大谈“早恋”的种种危害;有的家长一听到孩子与某一异性交往过密,就如遇到洪水猛兽般地慌张,并且严加禁止或惩罚。这些使部分怀着逆反心情的学生反而试着要打破“禁令”,表现出成人越干涉,他们越要维护自己的权利,与成人的关系越不好,自己独立自主的需求与成人严加管理的矛盾越大,就越要与“心上人”交往。

3. 虚荣心理

同龄交往、同伴活动是青春期学生活动的重要特征。特别是职校学生,由于在外求学,住校读书,他们交流、交往的对象主要是同伴,因此,彼此之间必然存在着“平行影响”,一个宿舍、一个班级中出现了一个与异性交往过密者,其他的同学,尤其是女生



也不甘示弱,为了找回“面子”,也马上找位“意中人”,玩起了“恋爱游戏”。部分职校学生以有异性朋友为荣,借此炫耀社交能力,互相攀比,觉得有对象的有能耐,没对象的没能耐。因此,一些学生争相谈对象,而且换得越多越好。

4. 游戏玩耍心理

有些学生进入职校不是因为喜欢某个专业,而是为了混学历,或者是迫于父母的威严,他们不把学习当回事,更不可能深切体会学习的重要性,不懂得怎样去全身心地学习专业知识和实践技能,整日抱着“车到山前必有路”的消极思想得过且过。再加上没有了升学压力,便觉得学习、生活索然无味,从而寻求通过与异性交往的刺激来维持心理平衡。为了打发无聊的时光,他们只好将感情寄托于异性身上,在与异性的亲密接触中寻找刺激,“充实”生活。

某职校校长举了一个例子:有两个异性学生经常如影相随,家长很紧张,找到学校“投诉”。校长找他俩聊天,谈谈各自对对方的看法。谁知女学生说,他很帅,站在身边就像大哥哥一样;男学生说,我天天跟她走在一起,觉得很好玩,不觉得孤独无聊。后来该男生还直言不讳地说:“我从初三开始谈对象,已经3年了。我是谈着玩,没想过将来娶她过一辈子。”

5. 爱情错觉

有的职校学生因受到对方言谈举止的迷惑,或自己的各种主观体验的影响而错误地涉入爱河,或因自以为某个异性对自己有意而产生“被爱”的错觉,并因此感到困扰。

许多青少年由于分不清友谊与爱情的本质区别,将异性同学之间的互相吸引和愉快相处看成“爱情”,把握不住自己的感情而过早陷入早恋的漩涡。

四、不正常的异性之间交往

1. 早恋

异性同学如果过于频繁地单独交往,容易超越普通交往的界限而过早地萌发出对异性的情爱,那就是陷入了早恋。早恋是指处于青春期的少男、少女的一种不成熟的性爱慕,也就是通常所说的未成年人的恋爱。从心理上说,虽然职校学生生理发育已趋成熟,但是心理仍很不成熟。这种生理发展与心理发展不同步,构成了职校学生性意识的重要特征。一方面他们已经意识到自己的身体形态已与成人无异,因而误以为成年人的一切行为都可以仿效;另一方面,由于他们的心理还不成熟,还不能正确把握自己的行为,做事不考虑后果,因而有时会做出一些令家庭、学校、社会都不能接受的行为。职校学生的早恋便是在这种矛盾情况下产生的。

早恋有如下特点。

首先是年龄偏小。职校学生的年龄一般在16~18岁之间,还不到谈情说爱的年龄,许多同学还分不清什么是友谊和爱情就陷入了早恋。

其次是认识模糊。职校学生由于阅历有限,许多人并不懂得恋爱的真正含义,当他(她)和某个异性相恋时,并不完全清楚自己为什么喜欢对方,有的即使知道喜欢对方什么,但也不清楚这是不是“爱”,带有很大的盲目性。因此,有的专家认为“早恋”还不能称为真正的爱。

职校学生的早恋心理如下。

① 有些中职学生在学业成绩上是“失败者”，在学业上摔倒再爬不起来时，就要从另一个方面获得“成功感”，这是职校学生恋爱的比例高于普通中学的一个原因。

② 学习无压力、空余时间比较多，处于青春期的学生对异性的好感明显增强，这是职校学生恋爱的比例高于普通中学的另一个原因。

③ 存在相互攀比的心理，当某件事在大面积范围内流行时，就会像潮流，独立于潮流之外的，有脱离“主流”的失落感，有些同学觉得自己没有“恋爱”对象很无能，就有心效仿那些“恋爱”行为。

④ 有些学习成绩好、专业技能也较好的同学由于相互倾慕而接近以至于发生早恋。

⑤ 个别思想道德不高的学生有玩弄别人的心理，有这种心理的人，往往恋爱对象更换的频率非常高，甚至会同时与多个异性朋友保持关系，有时甚至导致“打架”事件发生。

2. 暗恋

表面上没有过多的接触，虽然在内心里朝思暮想，但表面上却做出排斥异性、拒不接纳的姿态，反过来，内心会因此产生强烈的冲突和哀怨。一时的表里不如一可以做到，长期下去则无法做到。认知和行为的长期不一致会产生严重的心理冲突，给人带来极大的痛苦。心理学研究证明，人的认知、情感、行为三者在多数情况之下是统一的，如果长期不协调，会导致心理疾病。

3. 排斥异性交往

对异性没有好感或抱有偏见，回避或拒绝与异性任何形式的接触与交流，这不但会影响个性的发展，还可能影响个体将来的婚恋和幸福。

五、建立正确的异性友谊

职校学生随着性发育逐渐成熟，开始从异性疏远期向异性接近期发展，在单纯关注同性的同时逐渐关注异性，对异性产生好感。男女同学彼此愿意接近、互相吸引是青少年心理发展中必然要经历的过程，它对消除异性交往中的神秘感和紧张情绪，锻炼对性别角色的适应能力，增进男女同学的团结和友谊是有益的。因此，不能把男女同学的一般友好交往看成是“早恋”而横加干涉和指责。

职校学生应当学会与异性交往，这是人生重要的一课。与异性交往的原则：对己要做到自重、自尊、自爱；对异性要尊重、理解、关心、帮助，坦诚相待。与异性交往时要扩大交友圈，以参加集体活动为主要交往方式，增加交往开放性，交友要广泛，不要只对一个异性亲近。

在和异性的交往中，应做到以下几点。

1. 理智地做好自己的人生奋斗规划

人生能达到的辉煌程度，与青少年时代的人生价值取向以及为此所做的准备关系极大。因此，每一个职校学生都应抓紧和珍惜学习时光，冷静理智地把目光投向未来，借用远大理想和抱负的力量来帮助自己平稳度过“青春觉醒”而引起的情感风暴期。同时也使自己的肩膀更厚实——在知识、能力、身体和心理上做好充分的准备。



2. 保持与异性交往的“距离美”

因“距离”而产生“美”感，在情窦初开的青少年异性之间是最为明显的，这种距离主要体现在两个方面，一是“群体”，二是“等距”。“群体”就是异性间应尽量保持群体性接触，避免与单一的异性有过密的交往；“等距”就是异性间的接触应尽量保持“相等”距离，不可亲此疏彼。如果长时间只和某一个异性频繁交往，就难免引起误解。

3. 公开交往

尽量在集体活动和有人在场的情况下和异性交往，这样可以使言谈举止保持一定的分寸。不宜采用“书信”、“网谈”的方式，书信和网谈式的交往，常可能使人在不明对方底细的情况下，因对方用语的优雅、体谅而使人掀起情感的波澜。在实际中，由“信友”、“网友”而导致早恋的现象并不鲜见。

4. 出现感情失控时，勇敢地向他人求助

当发现自己已经卷入“恋情”漩涡且难以控制自己的情感时，不要自己冥思苦想，要及时向他人求助，从亲人、师长那里寻求解决问题的方法。

六、把握好和异性交往的度

1. 不要过分拘谨

在与异性的交往中，要注意消除异性间交往的不自然感。尽量从心理上像对待同性那样去对待与异性的交往，该说的说，该做的做。须知，友谊本来就是感情的自然发展，不应有任何矫揉造作和忸怩作态，因那样反而会貽笑大方，使人生厌，异性间自然交往的步履常能描绘出纯洁友谊的轨迹，这已为无数的生活实践所证明。

2. 不应过分随便

男女间交往过分拘谨固然令人生厌，但也不可过分随便，诸如嬉笑打闹、你推我拉之类的举止应力求避免。须知，男女毕竟有别，有些话题只能在同性之间交谈，有些玩笑不宜在异性面前乱说，这些都需要注意。

3. 不宜过分冷淡

男女交往时，理智从事、善于把握自己的感情固然是必要的，但不应过分冷淡，虚与委蛇。因为这样会伤害对方的自尊心，也会使人觉得你高傲无礼、孤芳自赏、不可接近。

4. 不能过分亲昵

男女交往时要注意自尊自爱，言谈举止要文雅庄重，切不可勾肩搭背，接吻拥抱；也不可搔首弄姿，卖弄风情。诸如此类的过分亲昵，不仅会使你显得轻佻，引起对方反感，而且会造成不必要的误会。

5. 不可过分卖弄

在和异性交往中，如果总想着卖弄自己，为了表现自己见多识广、才华出众而哇啦哇啦讲个不停，丝毫不给别人开口的机会；或者在讨论的时候，得理不让人，无理也要辩三分，都会使人反感。当然也不应该缄口不语，只是“嗯”、“啊”几声，如果这样，会让别人觉得你在敷衍，城府太深，使人扫兴。

6. 不应过分严肃

太严肃会使人对你望而生畏，敬而远之。但也不可太轻薄。还要注意的是，幽默感

固然是讨异性喜欢的，但倘若为幽默而幽默，就可能会导致“画虎不成反类犬”的结果。

7. 不能违反习俗

男女交往的方式也要适合当前的社会心理。比如，当前绝大多数人认为，男女间经常单独幽会是友谊的例外形式，单独幽会容易诱发性爱心理，这也是事实。所以，男女间进行交往时，也要注意“入乡随俗”。

【拓展阅读】

友谊与爱情

一个充满稚气的大男孩查理，与一个同样充满稚气的大女孩安妮玩得很好，两人感情很融洽。

“你们在相爱。”旁人评论说。

“是吗？我们在相爱吗？”他们问别人，也问自己。

他们弄不清自己是在与对方相爱，还是与对方享受朋友间的友谊。于是，他们去问智者。

“告诉我们友谊与爱情的区别吧！”他们恳求道。

智者含笑地看着两个年轻人，说：“你们给我出了一个最难解的难题。爱情和友谊像一对性格迥异的孪生姊妹。她们既相同，又不同。有时她们很容易区分，有时却无法辨别……”

“举例说明吧！”男孩和女孩说。

“她们都是人间最美好最温馨的情感。当她们给人们带来美、带来善、带来快乐时，她们无法区别；当她们遇到麻烦和波折时，反应就大不相同了。”

“比如……”男孩和女孩一起问。

“比如，爱情说：你是属于我一个人的；友谊却说：除了我，你还可以有她和他。”

“友谊来了，你会说，请坐请坐；爱情来了，你会拥抱着她，什么也不说。”

“爱情的利刃伤了你时，你的心一边流血，你的眼却渴望着她；友谊的锋芒刺痛了你时，你会转身而去，拔去芒刺，不再理她。”

“友谊远行时，你会笑着说：祝你一路平安！爱情远行时，你会哭着说：请你不要忘了我。”

“爱情对你说：我有时是奔涌的波涛，有时是一江春水，有时又像凝结的冰；友谊对你说：我永远是艳阳照耀下的一江春水。”

“当你与爱情被追杀至绝路时，你会说：让我们一起拥抱死亡吧；当你与友谊被追杀得走投无路时，你会说：让我们各自找条生路吧。”

“当爱情离开你时，你可能大醉三天，大哭三天，又大笑三天；当友谊离你而去时，你可能叹一天气，喝一天茶，又花一天的时间寻找新的友谊。”

“当爱情死亡时，你会跪在她的遗体边说：我其实已经同你一起死了；当友谊死亡时，你会默默地为她献上一个花圈，把她的名字刻在你的心碑上，悄然而去……”

查理和安妮相视而笑，互相问道：“当我远行时，你是笑还是哭呢？”



【心理自测】

你的恋爱观正确吗

1. 你对恋爱的想法是()。
A. 满足自己神秘的欲望需要
B. 令人充满快乐和诗意
C. 促人奋进向上
D. 没想过
2. 希望你恋爱的开始是()。
A. 由偶然的巧遇产生好感,彼此追求
B. 青梅竹马,最终发展成爱情
C. 在工作和学习中产生爱情
D. 无法回答
3. 你认为爱情是()。
A. 建立在性爱之上
B. 男女之间最纯洁的感情
C. 渴望对方成为自己异性伴侣
D. 不清楚
4. 希望你的爱人()。
A. 比较漂亮,但必须有权有势
B. 容貌漂亮,身材健美,待人接物可以
C. 长相一般,关心自己,为人憨厚老实
D. 无法回答
5. 你寻求的恋人的最重要标准是()。
A. 外貌美
B. 仪态美
C. 心灵美
D. 无法确定
6. 你喜欢的小家庭生活方式是()。
A. 各人干各人喜欢的事,基本不干涉
B. 不管有没有兴趣,都要愿意陪伴对方
C. 有共同的事业,互相探讨
D. 没想过
7. 你对爱情的解释是()。
A. 男女间友谊的最高形式
B. 有爱不一定有情,而有情必定有爱
C. “爱情”两字不能拆开
D. 没想过
8. 喜欢的爱情格言是()。
A. 爱情是一个伟大的字眼
B. 最高尚、最纯洁和最个人的痛苦就是爱情的痛苦
C. 生命诚可贵,爱情价更高,若为自由故,两者皆可抛
D. 以上三项都有些喜欢
9. 当你有一位异性朋友时,你觉得()。
A. 没有必要告诉恋人,这是自己的权利
B. 应该让恋人知道,但不允许干涉自己
C. 应该让恋人知道,并在其同意下继续和异性朋友交往
D. 没想过
10. 你认为幸福的爱情()。

- A. 像故事和传说中那样美好的婚姻
 - B. 互相尊重对方，包括尊重对方的感情和想法
 - C. 以共同的思想、情操和同样关心的社会内容为基础
 - D. 无法回答
11. 你认为追求高傲异性的办法是()。
- A. 违心地做一些和自己意愿相反的事
 - B. 献殷勤，做一切对方要求做的事情
 - C. 自己也变得高傲
 - D. 不知道
12. 你认为美和爱的关系是()。
- A. 一个人因为美才可爱
 - B. 美和可爱是同时产生的
 - C. 一个人因为可爱才美
 - D. 不知道
13. 你如果发现恋人变了心，()。
- A. 把爱转变成恨
 - B. 算了，只当自己瞎了眼
 - C. 认为幸运，从中吸取教训
 - D. 不知道怎么办
14. 下列关于婚姻双方的选项中，你最喜欢()。
- A. 郎才女貌
 - B. 形影不离
 - C. 志同道合
 - D. 不知道
15. 你对离婚的看法是()。
- A. 一旦发现更值得爱的人就可以抛弃旧人
 - B. 坚信自己的婚姻不会出现这种情况
 - C. 离婚是一种正常的社会现象，不过这些人的爱情是不幸的
 - D. 没想过

评分方法：选 A 得 1 分，选 B 得 2 分，选 C 得 3 分，选 D 得 0 分。

得 35 分以上，表示你的恋爱观很正确、成熟。

得 25~34 分，表示你的恋爱观基本正确。

得 24 分以下，表示你的恋爱观存在一定问题，甚至是错误的。

如果选择了 6 个以上的 D，说明你的恋爱观还没确定。



第8章

正确应对挫折

【案例】

一年级女生小米，来自某省会城市，是家中独女，家庭经济条件较富裕。小米在班级中自视甚高，经常在同学面前有意炫耀省会城市豪华气派，家庭生活富裕和自己在穿着打扮上品位不俗，对周围同学常常流露出一不屑与嘲笑——某同学乡音不改，方言太土气；某同学卫生习惯不好，饭后从不漱口；某同学太“抠门”，只用几块钱一盒的化妆品，从不买水果、零食……渐渐地，先是同宿舍的同学，再是班里其他人，都开始有意疏远小米，大家三个一群，五个一伙，在一起有说有笑，见到她却都三缄其口，敬而远之。小米觉得同学们都嫉妒她、排挤她，多次找老师要求调换宿舍。从原来的宿舍搬出来以后，其他宿舍却都不愿接纳她，老师做了大量工作后终于给她安排了住宿问题，可新舍友对她也是不冷不热。小米越来越孤独，脸上再也没有笑容，最后竟然动了退学的念头。

某职校毕业生小张，自进入实习期后参加了十几场招聘会，简历投出去近百份，可都石沉大海。求职屡屡受挫的小张开始坐立不安，饭吃不下，觉也睡不好，一听到招聘会心情就很烦躁，情绪低落。

人们在达到某种目标的过程中，不可能事事都顺遂心意，挫折是在所难免的。小米和小张分别在人际关系和求职方面遇到了挫折，由于不能正确认识和对待挫折，对他们的情绪、学业等产生了方方面面的影响。怎样应对挫折，是学生必须面对的一个课题。

常言道：“人生不如意事常八九”。人的一生谁都希望过得顺遂，然而只要有追求、有欲望、有需要，就会有失败、有失望、有失落。失败和挫折就好像是愿望与梦想的孪生兄弟，在人的成长发展过程中，如影随形。学生在错综复杂的现实生活中，同样不可避免地会在学习、生活、就业等方方面面遭遇各种各样的挫折：谋生的艰难、情感的失

落、事业的无成、体质的不佳、生理的缺陷、无端的冤屈、天灾人祸等，都会对学生心理、行为产生直接的影响，严重的可能导致心理行为障碍和疾病。因此，了解挫折的形成原因及其影响，对于学生正确应对挫折、健康成长具有十分重要的意义。

第1节 挫折的产生及其影响

一、什么是挫折

1. 挫折的含义

所谓挫折就是指人们在某种动机的推动下，在实现目标的活动过程中，遇到了无法克服或自以为无法克服的障碍和干扰，使其动机不能实现、需要不能满足时，所产生的紧张状态和情绪反应。

挫折在人生的各个时期都客观存在，但是不同的人对挫折的感受不尽相同。巴尔扎克把挫折比作一块石头。石头是中性的，无所谓好坏。对于强者，它可以成为垫脚石，使人站得更高；对于弱者，它可能是绊脚石，使人一蹶不振。对同样的挫折，人们的反应也不相同，这种差异与每个人的挫折阈和挫折承受力息息相关。挫折阈是指引起人产生挫折感的最小刺激量。挫折承受力是指遭受挫折时免于心理失常的能力。挫折阈的高低与挫折承受力强弱成正比。正确对待挫折是人生的一门必修课，无论平凡还是伟大，挫折对我们而言只有强和弱的差异，而不是有和无的区别。事实上，纵观历史，古今中外，凡有所建树之人，无一不是在挫折面前经受住了考验，才铸造了一个不平凡的人生。

2. 挫折的特点

正确看待挫折，需要认识挫折所具有五个特点。

① 必然性。可以说，挫折是生活中的组成部分，每一个人都会遇到。不是遇到这种不幸，就是遇到那种厄运；不是遇到大坎坷，就是遇到小麻烦。虽然我们不欢迎挫折，不喜欢挫折，但又总是躲避不开它。自然间、社会间的万事万物无一不是在曲折中前进，螺旋式上升的，一切顺利、直线发展的事情几乎是没有任何的。所谓“一帆风顺”、“万事如意”往往只是人们的良好希冀而已；“天有不测风云，人有旦夕祸福”倒是司空见惯的。

② 普遍性。在人成长的各个阶段都会出现与这一阶段的发展现状、发展需求、自身条件、社会条件等相关的挫折情境，从而产生不同类型、不同程度的挫折，一帆风顺并不是好事，也不可能持久。

③ 否定性。挫折一方面否定了人生中的消极因素，它提示了受挫前观念、思维方式的缺陷和主观努力的不足，应予以修正；另一方面，它又否定了前进，阻滞了前进，给人的前进设置了更大的阻碍。就前一种否定而言，挫折是人生的经验教训；就后一种否定而言，挫折是人的意志和勇气的试金石。

④ 双重性。挫折一方面会给人的成长与发展带来阻碍，使人产生不良的心理感受，使自信心受挫；但另一方面，挫折可能产生鼓舞的效果，成为促进人上进的力量。正如英国心理学家布朗所言：“如果没有任何阻碍，一个人便会继续保持平庸、愚蠢、无想



象力。”

⑤ 差异性。挫折是客观的，但挫折感则是主观的，由于每个人对挫折的性质及其对自己重要性的估价不同，所获得的挫折感受和对挫折的反应也不同。

二、挫折与身心健康

【案例】破茧成蝶的启示

一天，有个人看到一只小虫茧子上裂开了个小口，他很有兴趣地观察起来。他看到一只蝴蝶艰难地将身体从那个小口中一点点地挣扎出来，几个小时过去了，蝴蝶似乎没有进展。看样子它已经竭尽了全力，不能再前进一步了。这个人决定帮一下蝴蝶。他拿来一把剪刀，小心翼翼地将茧剪开。蝴蝶很容易地挣脱了出来。但是它的身体很萎缩、很小，翅膀紧紧地贴着身体。

这个人接着观察，期待着在某一时刻，它的翅膀会打开并伸展开来，成为一只健康美丽的蝴蝶。然而，这一刻始终没有出现！这只蝴蝶在余下的时间里极其可怜地用萎缩的身子带着瘪塌的翅膀爬行，它一直没能飞起来……

这个好心人不知道，蝴蝶从茧上的小口挣扎而出，是它生命的必经过程，它要通过挤出茧子的过程将体液从身上挤压到翅膀中去，这样翅膀才会硬朗，它也才能在脱茧而出后展翅飞翔。

生命何尝不是如此，当你祈求成功或者幸福时，可能会遇到各种困难和障碍，如果生命没有奋斗乃至挣扎，生命也就没有强健的翅膀并且不能自由飞翔！

1. 挫折对身心健康的积极作用

① 提高人的认识水平。俗话说：“吃一堑，长一智”，人们的学习和进步就是在不断总结失败的经验教训上完成的。伟大的发明家爱迪生在发明电灯的过程中，做了无数次失败的实验，总共试用了 6000 多种材料，最终才确定用钨丝来做灯丝，提高了电灯的使用寿命。强者面对挫折和失败，总能积极总结教训，反思自己的认识过程，找出不足，采取补救措施，由此而提高自己的认识水平和解决问题的能力。

② 增强个体的承受力。一次次遭遇挫折，一次次地改进和应对，日积月累，能奠定学生日后面对挫折的策略和心理准备，降低今后受挫折的可能性。正如有人说的：“人生犹如一条河，河道有深也有浅，河水有涨也有落，我们航行在河上，一路上不可能总是风平浪静，暴风骤雨、惊涛骇浪是难免的。”一个人如果历尽艰险，遇到挫折很多，但仍能照常参与社会活动，那么他对挫折的承受力也会随之提高。

③ 激发活力和意志。挫折是一股强大的内驱力，强者往往因为挫折而激发出更强的身心力量，虽身处逆境，却百折不挠，并且投入更大的精力和更多的时间，意志更为坚强，最终实现自己的目标。

④ 促使修正行为目标、认识方法。人们受认知局限，思维固化的影响，往往很容易满足于现状，不思创新；同时人们常常为了维护自己脆弱的自尊，安于现状，害怕超越与突破而止步不前。但是在挫折面前，尤其身处绝境时，却经常会激发出过人的才智和能力，取得成功。正是由于挫折，我们才懂得山外有山，天外有天，从而能将挫折和人生的危机看作是促进自己奋发的动力。

2. 挫折对身心健康的消极作用

挫折是人们在实现目标过程中遇到的难以克服的阻碍和干扰，是需要得不到满足时所产生的紧张状态和情绪反应。在面对挫折时，人们很自然地处于一种焦虑状态。

① 导致生理疾病。人在遭遇挫折时，精神处于高度的紧张状态，这种状态持续的时间如果太长，对生理和心理的影响就会很大。许多人面对挫折的时候，都有情绪低落、精神不振的感觉，更为严重的人有明显的躯体症状。很多时候我们的生理疾病不是由于病原体引起，而是由于紧张状态引起的。例如伍子胥家破人亡，背负着报仇雪恨的重任，韶关被阻，一夜之间愁白了头。

② 影响个人对成功和失败的态度。当一个人经常遇到挫折而无法克服时，他往往会对自己的能力产生怀疑，埋怨自己无能，或者把自己的不幸归结为命运的不公，从而自暴自弃或随波逐流。

③ 影响个人的抱负水平。挫折除了使弱者的情绪发生变化以外，还降低个体的成就动机水平。在挫折面前，弱者受消极情绪影响，往往从主观上过高地估计各种困难，过低估计自己的能力，不是积极尝试、探索解决挫折的方法，而是手足无措，无所适从，因而降低自己的抱负水平，不再给自己提出很高的目标，长此以往就容易变得保守。

④ 影响人的行为表现。挫折会使弱者自制力降低，变得偏激、固执，甚至使一部分心理承受能力低的人产生自杀、自残倾向。例如：2001年12月31日，某校电力系二年级研究生贺某自杀，据其同学反映，是因为成绩原因导致心理压力过大而走上不归路；2003年，北京某校一位硕士研究生因为导师对其毕业论文不满意而自杀。

三、学生心理挫折的来源

1. 生活挫折

生活挫折主要指学生对生活环境的改变适应不良，或物质上的需求和欲望与实际经济条件之间的差异所引起的挫折感。

一些同学远离家乡、告别父母亲人，独自开始职校阶段的学习生活，一方面面临着因分离引起的茫然、焦虑等心理波动，另一方面还有可能对新环境中的语言、气候、饮食等不适应，如果不能及时通过调整一一解决，就会使他们出现心理的挫折感。学生处于青春期，正是注重个人外在形象、容易受社会风气和潮流影响的年龄段。如有的学生喜欢盲目攀比，处处讲排场，穿戴须名牌，同学、朋友过生日要送礼物、开 Party，部分男生把抽烟喝酒作为成熟男人的一种标志，女生则追求高档饰物和化妆品。而他们在经济上的不独立，又使得这些“额外”开支加重了父母的负担。如果父母对其有求必应，无形中会有心理上的负罪感；若家庭无力承担这笔开支，则又会使他们陷入深深的失望、失落和自卑的情绪中。

2. 个人发展挫折

个人发展挫折是指在学生成长成才过程中，目标与计划因各种阻力或障碍而无法顺利达成和实施所产生的紧张状态与情绪反应。具体包括以下几个方面。

① 学习挫折，即学生在专业理论与技能的学习、社会经验的习得、各种竞赛和活动的组织与参与、独立生活的技巧等方面遇到的挫折。例如有些农专业的学生当初选择



志愿时带有相当大的盲目性和非自主性,其内心对农村、农业还多少带有一些偏见甚至是嫌恶之情。怀着这种心情开始学校生活和专业学习的学生,如不能及时调整心态,培养对所学专业的兴趣,必然会出现情绪低落、学习效率低下、生活动力不足等问题。

② 就业挫折,包括对所学专业要求的了解与把握、职业生涯规划、求职和创业的心理准备、职业角色的转换等方面产生的挫折。如上例所举的农专业的学生,在就业目标的设定上可能并不想从事专业对口的工作,而对公司白领、公务员等行业却心生向往。这种“所学非所爱,所爱非所学”的情况常常会导致个人内心产生极强的挫折感。

③ 成长挫折。学生对于自己将来要和谁相伴终生、过什么样的生活(生活理想)、做什么样的人(道德理想)、从事什么样的职业、取得什么样的成就(职业理想)往往有较高的心理期望,但他们也已经相当清醒地认识到这样一个事实:现实生活与世界不可能事事符合自己的主观愿望,理想与现实之间的巨大差距会给学生带来沉重的心理压力与精神负担,久而久之,会影响到他们的心理健康状况。例如学生在生理日益成熟过程中引起的性困扰,对自己作为成年人将要在家庭、单位和社会中担任的角色及责任的忧惧心理所产生的挫折感。

3. 人际交往挫折

每个学生都渴望得到理解和尊重,渴望受到别人的关注,但有些学生却不知如何与人交流、沟通,且习惯以自我为中心,希望他人处处配合、谦让自己,加上大家来自四面八方,生活环境、生活习惯和作息规律不同,性格特征、语言特点与文化渊源各异,结果造成人际交往危机与挫折感的产生。如何在平等、理解与尊重的基础上建立并保持和谐健康的人际交往关系,是学校生活的必修课之一。

四、学生面对挫折的反应特点

学生在面对挫折时,由不同的挫折认知产生不同的挫折反应,有的表现较为强烈,有的表现却不太明显;有的持续时间较长,甚至影响到个性特征的改变和发展方向,有的却相对比较短暂;有的反应消极而偏激,有的却能以积极的方式加以应对。一般来讲,学生对挫折的反应主要表现在以下两个方面。

1. 理智性反应

理智性反应是指个体在遭遇挫折时,虽然也会出现紧张状态和一定程度上的情绪性反应,但他们始终能够以相对理智的心态,冷静、客观地面对现实,降低或消除内心的挫折感,积极寻找摆脱逆境、克服困难的方法,以顽强的毅力和坚定的信念使自己最终到达成功的巅峰;或者根据情势的变化随时调整自己的目标和需要,最终使问题得以顺利解决。调整目标并不是害怕困难,而是实事求是的表现,是一个人成熟和理智的表现,它可以降低和避免由于目标选择不当而难以实现对人们自信心的挫伤,以及由此产生的挫折感和焦虑情绪。理智性反应是应对挫折的积极反应方式。在遭遇挫折后,做出理智性反应的人往往敢于面对种种阻力和障碍,显示出不怕艰难险阻、愈挫愈勇、坚强的意志品质,实事求是的科学态度,以及审时度势、灵活应变的智慧。

2. 情绪性反应(非理智性反应)

情绪性反应是指人们在遇到挫折时,伴随着强烈的紧张、愤怒、焦虑等情绪所做出

的反应。情绪性反应多为消极性反应,可能表现为强烈的内心体验,也可能表现为特定的表情或行为反应,主要表现为推诿、焦虑、冷漠、退化、幻想、固执、攻击、自杀等。

推诿是遇到挫折后不从主观和积极方面寻找克服挫折的方法和善后的措施,而一味将发生挫折的原因归结为客观,甚至认为自己流年不利。

焦虑是个体在面临心理冲突、情境压力或挫折时产生的综合性负性情绪,主要表现为困惑、忧虑、丧失信心及心悸、头昏、恶心、冒冷汗、失眠等。

冷漠是个体在受挫后,所表现出的麻木、冷淡、无动于衷和漠不关心的态度。一般冷漠的情绪性反应出现在个体遭受重大打击或连续多次遭遇挫折之后,这是一种近乎绝望的心理状态。

退化是个体在受挫时所表现出的与自己年龄和身份极不相称的幼稚行为,如有些学生在遇到挫折后,像孩子似的大哭大闹、耍赖撒泼等。

幻想是个体受挫后不去面对现实,而企图将自己置于一种想象的虚幻情境中的行为。这种做法可使当事人从现实的挫折情境中摆脱出来,减轻痛苦感受,偶尔为之也属于正常,但若是遇到挫折便总以幻想应对,则对身心发展及生活适应能力的提高都极为不利。

固执是指个体屡次受挫后,失去信心和应变能力,而形成刻板的反应方式,盲目地重复单调、机械、无效的行为,不听从同学、朋友和老师的忠告,一意孤行,我行我素。

攻击指当个体遭受挫折时在情绪与行为上产生的对人或物的攻击性抵触反应,有时是对构成挫折的人或物通过行凶、殴打、谩骂、怒目相向等进行直接攻击;有时则是将愤怒的情绪发泄到比自己弱小、相对安全的其他人或物(即所谓的“出气筒”)上的间接攻击。

当挫折对当事人的打击过于突然而沉重,当事人又不能及时获得外力帮助与支持时,他(她)甚至可能产生自暴自弃、厌世轻生的想法和行为,以自残、自杀的方式来解脱内心的痛苦。

【阅读与思考】

1855 次拒绝

有一位穷困潦倒的年轻人,身上全部的钱加起来也不够买一件像样的西服,连房子都租不起。但他立志当演员的决心却丝毫没有改变。纽约有约 500 家电影公司,他满怀信心地到一家一家去应聘,但都因他平平的外表和咬字不清的谈吐而遭到拒绝。无数次的受挫并没有熄灭他渴望成为演员的决心,他又回过头来,再从第一家电影公司开始新一轮的尝试。在被拒绝第 1500 次的时候,他的机会来了。

一次很偶然的机缘他看了一场拳王阿里和一个小拳手的比赛,小拳手居然与阿里苦斗了 15 个回合。这给了他灵感,他用三天时间写完了拳手洛基传奇故事的剧本。

他拿着写出的电影剧本去寻找导演,在遭到了 1855 次拒绝之后,终于找到一个肯拍那个剧本的电影公司老板。这部仅用了 2 个月时间拍摄的低成本影片一经上映就引起了空前的轰动,创造了奇迹般的票房。他所饰演的那个出身社会底层但不甘失败、为自己的尊严勇斗的强者,以虽败犹荣的形象得到了人们的同情和认同。潦倒的年轻人因此一



炮走红。这匹 1976 年的黑马一举赚得两亿两千五百万美元，并赢得了当年奥斯卡最佳影片和最佳导演奖。他的名字就叫史泰龙，后来成了红遍世界的巨星。

【思考】史泰龙遇到的挫折属于哪一种？挫折原因是什么？他对挫折的反应如何？

【心理互动训练】

反思挫折原因和解决方法

4~8 人分成一组，每名同学在组内轮流发言，回顾一下自己所经历过的记忆最深刻的挫折，回答三个问题：

1. 产生挫折的原因是什么？
2. 是否一定会这么糟糕？
3. 当时我是怎样解决的？应该怎样解决？

对上述问题，先自己分析，然后全体成员共同讨论。最后重新分析和总结现在你对所经历过的挫折的认识，为今后避免类似挫折提供参考。

第 2 节 挫折心理的自我调适

【案例】

李开复与一位学生的对话

有一位学生曾经问我说：“开复老师，今年我刚刚上一年级。我为学校做了许多事，也得到了老师的肯定。但最近我却很烦恼。此前，因为我看不惯某某同学的做法，在背后说了一些气话。有一次，他竟利用身为学生会干部的职权，在领导面前捏造了我许多罪名。因为他和领导关系很好，领导在没有调查落实的情况下就处分了我。我特别气愤，为什么领导连调查都不调查就处分我呢？我真的没有犯错误。难道真的应该这样吗？”

我的回答是：“这件事确实很不幸，但是既然已经发生了，你只有接受后果。我劝你少想想这件事有多么不公平，因为这些都已经发生的事情，你无法影响，也不能改变。我劝你多想想，有什么事情是你可以影响和改变的。例如，你有没有想过，如果当初你没有在背后说他的坏话，是不是这一切都可以避免？我并不是说别人做的都是对的，但是，你只能修正你自己，不能修正别人。你必须清楚要如何修正自己才能够避免这样的问题再次发生。如果时光能够倒流，你会做得更好一些吗？你是会控制自己的情绪，还是会改掉背后说人坏话的毛病？你有没有听过‘我怎样对待别人，别人就怎样对待我’这句话？如果你不在背后批判别人，很可能别人也不会在背后中伤你。有句谚语说：‘虽然我们不能改变风，但我们可以调整风帆。’希望你能在生活和工作认清自己的船帆在哪里。人在挫折中学到的东西会远远多于在成功中学到的，希望你在经过这一次不幸后能够成为一个更成熟、更成功的人。”

西方有一则寓言，说的是一个年轻人向一个年长的智者请教智慧的秘诀。年轻人问：“智慧从哪里来？”智者说：“正确的判断。”年轻人又问：“正确的判断从哪里来？”智者说：“经验。”年轻人进一步追问：“经验从哪里来？”智者说：“错误的判断。”

纵观历史，古今中外，凡是有所建树之人，无一不是在挫折面前经受住了考验，而铸造了一个不平凡的人生。霍奇斯曾说：“失败往往是黎明前的黑暗，继之而出现的就是成功的朝霞。”

挫折对人来说是一种打击、一种磨难，更是一种机会、一种财富。一个人能否经受过得起挫折，关键在于增强挫折承受能力。学生应当掌握一些挫折心理的自我调适方法，提高挫折承受能力，学会理性地对待挫折和积极化解挫折，保持心理平衡和心理健康。

一、正确看待挫折

挫折是客观存在的，关键在于我们怎样认识它和对待它。如果对挫折没有正确的认识，缺乏应有的心理准备，遇到挫折就会惊慌失措，痛苦绝望。正确看待挫折要有以下认识。

① 挫折在人生中不可避免。正确看待挫折，首先要认识到挫折是人生中不可避免的一部分。要做好充分的心理准备，敢于正视挫折，不灰心、不低头、不后退、坚忍不拔，敢于向挫折挑战，把挫折看成进步的阶石、成功的起点，从而不断取得进步。

② 挫折不会永远存在。正确看待挫折，还要认识到挫折、逆境是暂时的。经济压力、学习困难、不适应学校生活等，这些都不太可能永远持续下去。这种态度将使遭受挫折的学生精力更加旺盛，更善于保持乐观主义精神，极大地支撑他们穿越生活中最黑暗的时刻以及迎接生活中最艰难的挑战。

③ 成就事业的过程往往也就是战胜挫折的过程。正确看待挫折，还要认识到强者之所以为强者，不在于他们遇到挫折时没有消沉和软弱过，而恰恰在于他们善于克服自己的消沉与软弱。奥斯特洛夫斯基说得好：“人的生命似洪水在奔腾，不遇着岛屿和暗礁，难以激起美丽的浪花。”纵观古今，世界上各行各业有所成就的人都对成功道路上的挫折有着深刻体验。许多著名的科学家、文学家和政治家大都是在逆境和坎坷中磨砺过来的，人类创造文明与进步的事业，无不经过挫折与失败。著名科学家、大西洋海底第一条电缆的设计者威廉·汤姆逊教授曾说过：“有两个字能代表我50岁前在科学进步上的奋斗，这就是‘失败’。”正所谓“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。乐观面对挫折，理性应对挫折，是人生成长与发展的必修课。

二、加强对挫折的预防

预防挫折重在掌握挫折产生的规律。可以从以下几个方面入手。

① 把握规律，防患于未然。如果我们认真思考，许多挫折是可以避免的。关键是事先计划，预见可能会出现困难，尽早采取解决措施，努力做到运筹帷幄，只有这样才能把失败的可能性降到最低。

② 有总目标还要有阶段性目标。奋斗目标是行动的方向，没有目标就没有行动的动力。要实现自己的人生价值，必须树立建功立业的人生志向。在总目标下面要有具体的、



阶段性的、可操作性的小目标。

③ 下定决心，鼓足勇气。拿破仑说，避免失败最好的办法，就是下定决心获得成功。如果一个人在什么事都没做之前，就认为自己注定会失败，从而缺乏必胜的信念和战胜困难的决心，就必然会在主观上起到瓦解自己的意志，本来可以克服的困难也变得难以克服。

④ 把经验变成能力。一个人应当重视过去失败的经验教训，使自己不再重犯过去已犯过的错误，从而避免再一次的失败。知识是人类智慧的结晶，是人类宝贵的文化遗产。杰出的人才和巨匠们的思想观点，不仅是他们的人生经验，也是他们对社会生活规律的高度总结和精辟概括。学生应虚心地学习，并结合自身实际，把知识变成力量。

⑤ 完善人格品质。开朗乐观、求知向上、宽容大度、无私无畏、自信自尊都是做人的优良品质，也是预防挫折的最有力保障。现代人的竞争归根到底是人格与智慧的较量，二者缺一不可。完善人格应从一点一滴做起，从最困难的时候做起，从自己的弱点、缺点做起，从战胜自我做起。

⑥ 改变思维方式。不同的思维方式会导致人们对同一挫折事件所产生的挫折感大不相同。有些人习惯于把挫折、逆境灾难化，把那些每日遇到的小小的不愉快看作是大的挫折，把挫折看作灾难。研究表明，有这种思维特点的人会在挫折、逆境中变得最软弱、最无力。改变错误的思维方式，能更好地帮助学生阻止对挫折、逆境的错误反应方式，转移注意力，同时还能潜在地改变他们的心情、身体状态与对周围环境的潜意识。

三、提高抗挫折素质

1. 抗挫折素质概述

抗挫折素质是指个体遭受挫折后，能够承受和排解挫折的总水平，即个体适应挫折、排解挫折的一种能力，主要由挫折承受力和挫折排解力两部分组成。

挫折承受力是指个体遭受挫折时经受得起挫折的打击和压力，保持心理和行为正常的能力。最初使用“承受力”这一概念的是美国心理测验专家罗森茨威格。他给挫折承受力下的定义是“抵抗挫折而没有不良反应的能力”，即个体适应挫折、抗御和对付挫折的能力。1977年萨托拉斯提出三条心理健康标准，其中一条就是能够经受生活的挫折，及时地调适自己的情绪，不仅适应环境，而且能有效地改造环境。由此可见培养挫折承受力对心理健康的意义之大。

挫折排解力指个体遭遇挫折后，对挫折进行直接的调适，积极改善挫折环境，摆脱挫折心态的能力。挫折排解力的强弱，取决于解除挫折冲突时间的长短、解除方式是否积极、解决挫折的结果是更加适应还是偏离了社会的要求，以及排解挫折的经验是否丰富、技术是否高超等。

挫折承受力与挫折排解力共同组成抗挫折素质，前者是后者的基础，后者是前者的进一步发展，是应对挫折的更高阶段。它们的区别主要在于：挫折承受力表现为对挫折的负荷能力，挫折排解力则表现为对挫折情境的改造能力。

每个人的抗挫折素质是不同的。有的人遇到一点轻微的挫折就会感到烦乱，颓废沮丧，一蹶不振；有的人即使遇到重大挫折，仍意志坚定，百折不挠，顽强进取，直到最

后胜利。同一个人对不同的挫折情境承受力也不相同,有的学生能够忍受学业失败,却不能忍受恋人背弃;有的人能从容对待人际交往中的不合群、孤独,却不能忍受自尊心受到丝毫的伤害。

2. 意志力与抗挫折素质

意志是指人自觉地确定目标,并根据目标调节、支配自身的行动,克服困难,去实现预定目标的心理过程。意志是人的意识能动性的集中体现,是人类特有的心理现象,对人的心理状态和外在行为有发动、坚持、制止和改变的控制、调节作用。意志力是指人们为达到既定目的而自觉努力的程度或坚强的意志品质。人的意志力不是与生俱来的,而是在社会实践活动中逐渐培养和锻炼出来的。

在遇到挫折时,意志力强的人其挫折承受力和挫折排解力都较强,能够自觉控制和调节自己的心理和行为,面对现实,找出失败的原因,施展所有的本领来对付困难,善始善终地将计划执行到底,直至实现目标。意志力薄弱的人往往缺少信心和主见,对自己的控制和约束力较差,在遇到挫折时,容易改变行为的方向,容易回避现实,采取消极的应对方式,其结果不仅严重影响既定目标的实现,同时还进一步降低自信心,降低挫折承受力,甚至出现意志消沉和精神障碍。

3. 增强意志力

意志力是需要培养的。青年期是意志品质逐渐形成和定型的时期,是有较大可塑性的时期。因此,培养良好的意志品质对于学生保持健康的心理有重要意义。学生要想获得发展,实现自己的远大理想和奋斗目标,就必须在实践中不断磨炼自己,努力提高自己的抗挫折素质。

① 树立远大的理想,确立恰当的目标。列夫·托尔斯泰说过,理想是指路明灯。没有理想,就没有坚定的方向,而没有方向也就没有高质量的学习、工作和生活。远大的理想和恰当的目标是学生培养坚强意志的前提。当然树立的理想的和目标应该是正确的、有意义的、符合社会发展要求的,也必须与现实的学习与工作结合起来。只有把理想转化到现实的生活中,成为行动的指南,意志力才有发展的可能。如果仅仅是海市蜃楼的幻想或不切实际的目标,而没有行动,则理想是空想,目标是虚设,意志力的培养也就是句空话。

② 讲究科学的方法,遵循渐进的规律。我国历史上流传着许多颂扬坚韧和勤奋精神的故事,比如“头悬梁”、“锥刺骨”等。以现代眼光来看,其精神固然可嘉,方法却有失科学和违背心理健康原则。有的同学为了获得成功,强迫自己超负荷运转,以锻炼自己的意志力。某些意志锻炼方法违背了身心发展规律强行蛮干,反而使人身心疲惫、损害健康,影响学业,于人无益,于事无补。因此,意志力的培养应建立在健康的目标和科学的方法上。锻炼意志,还要注意循序渐进。在磨炼意志的时候,应注意选择突破口,分阶段、有步骤地进行。目标可以按渐进式方式排列,一个目标完成了,对于个体是一种积极的反馈,能增加其自信,从而更积极地完成下一个目标,进入良性循环。这样,意志的行为逐步强化为意志习惯,再慢慢固化成一种意志品质,成为良好的个性特征。

③ 参与体育运动、社会实践,坚持从小事做起。意志品质是人们在长期的社会实践与社会生活中形成的较为稳定的心理素质,它在人们调动自身力量去克服困难和挫折的实践中体现出来。在学校生活中,学习、劳动、集体活动和社会实践等都需要付出意志



努力,个体意志力的培养就蕴涵其中。从日常生活小事到艰苦、重大的工作都是磨炼意志的机会。特别是体育锻炼,更是锻炼意志的有效手段。体育运动不仅仅是一个身体运动过程,更是集心理、意志磨炼为一体的综合过程。自觉、经常、积极地参加体育锻炼,有助于培养坚强、果敢、机智、吃苦耐劳、锲而不舍的意志品质和精神。

④ 有应对挫折的心理准备,发扬坚持的精神。挫折既然是不可避免的,我们就应该做好随时应付挫折的心理准备,磨炼意志的过程也是吃苦耐劳、坚忍艰苦的过程。劳苦不仅仅是身体上的,更是精神上的。很多伟大的人物都曾经历过无数灾难,遇到过诸多挫折,就因为有着摧不垮的精神和不松懈的意志,他们才最终获得了成功。有些学生因为环境优越,导致难以接受艰苦生活的挑战;有些学生很想有一番作为,却不肯付出努力;也有些学生付出一点努力便觉得应有所回报,不愿持之以恒,这样的人是很难如愿的。

⑤ 保持浓厚的兴趣,从事喜欢的活动。有些学生的失败并不是意志力的问题,而是勉强自己去做自己不感兴趣的事情。如果所从事的活动不能使人感到充实和产生兴趣,自然难以持续下去。浓厚的兴趣能激发出巨大的毅力。在条件许可的范围内,尽量去尝试那些既是自己感兴趣的、又符合社会要求的事情和活动,也可以培养意志力。

⑥ 优化自身素质,塑造健全的个性。个性和意志密切相关。一般说来,意志薄弱的人,性格上多胆小软弱。可以针对个性中的某些弱点进行训练,如多血质的学生应加强坚持性、毅力的培养;胆汁质的学生应加强自制力的训练;黏液质的学生应重视自主性和果断性锻炼;抑郁质的学生应更加胆大、顽强,这样有的放矢,扬长避短,必将使意志品质更加完善。

⑦ 思想上明确意志的重要性。对意志的重要性认识得越清楚,则锻炼、培养意志品质的自觉性、积极性越高。达·芬奇说过:“顽强的意志可以克服任何障碍。”英雄壮举虽只是一瞬间,可那顽强意志的迸发绝不只是靠一时的冲动,而是靠长久的锤炼,平时的磨难就是最好的铺垫。从这个意义上讲,一切竞争也是意志力的较量。

如果学生能站在时代的高度深刻认识意志的重要性,在现实生活中又能客观地、不回避地审视自己的意志品质并不断磨炼,那么他就可能获得更多的成功和更大的满足。

【阅读】

小江珊获救的经历

1998年,我国长江流域遭遇了特大洪水。

江珊是个6岁的小女孩,她亲眼看见自己的妈妈等亲人被洪水冲跑,奶奶好不容易才将她顶到一棵杨树的树杈上后,也被卷走了。奶奶临走时叮嘱江珊说:“等着带红领巾的叔叔来救你吧!”

四周只有无边的黑暗和咆哮的洪水,把江珊和小树冲得左右摇晃。江珊害怕了,平时她爬很高的树、夜晚走坟地都没这样害怕过。一个凶猛的浪头像野兽一样扑过来,树干咔嚓一声断了,江珊随着树干在汹涌的洪流中翻滚起伏。她感到精疲力竭,改用比较省力的仰泳方式,用小脚小手在水中游。不知漂了多久,她猛然撞在一棵树上,她连忙用双手抱住树干,一把一把地往上爬,找到了一个树杈,把小脚踩在上面。江珊舒了口气,肚子却饿起来。她摘了两片树叶含在口里,树叶的味道涩涩的,喉头像有东西堵着,

她想“啊”一声，却发觉嗓子全哑了。她十分疲倦，但她不敢睡，像蜗牛一样趴在树上，水涨一寸，她就往上爬一寸。为了求生，她紧紧抱住这棵杨树整整坚持了9个小时。

第二天凌晨5时许，武警救援人员在冲锋舟上透过蒙蒙夜色，发现一棵树上好像有什么东西，驶近一看，只见是个小孩趴在上面，孩子大半身体浸泡在水中，双眼微睁，奄奄一息。小江珊终于得救了……

如果没有坚强的意志力和平时的锻炼，一个6岁的女孩在茫茫黑夜和洪水中绝对不能忍饥挨饿坚持9个小时。你读了这篇短文后，对意志力的作用和怎样培养意志力有新的认识吗？

水到绝境成飞瀑

绿叶可以衬托花的美丽，小草可以给人们带来生机。即使路边一朵无名的小花和一棵稚嫩的小草，也会给远行者带来快乐。每个人都是一座宝藏，正如苏格拉底所说，“你自己就是一座好金矿，关键是如何发掘和重用自己。”学会欣赏自己，努力开发自己，才能更接近成功。

逆境是可遇而不可求的。遇到困难时，重要的不是发生了什么事，而是你用什么态度来面对，做点什么事来改善它。

生活从来没有真正的绝境，而只有真正的绝望。生活中如果能变换角度，改变观念，便有可能“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。水到绝境成飞瀑，只要思维不干涸，你就会发现，再大的挫折和失意之中，也蕴藏着盎然的生机。

生命仿佛一个玄秘的盒子，人生的奥秘都在其中，每个人手中都握有一把这个盒子的钥匙，这把钥匙就是你自己。面对自己的困难和艰苦，是犹豫退缩还是坚定不移地前进？面对自然和环境受到的破坏，是以身作则进行维护还是置若罔闻？面对他人的困境，是热心帮助还是事不关己、高高挂起？面对社会的利弊，是尽力贡献自己微薄的力量去解决，还是冷漠视之、不管不顾……你的选择就决定了你的人生。

乐观、积极、坚强是生命的常青藤，在生命行进的过程中，请把每一次收获看成对生命的奖赏，把每一次挫折看成对生命的磨炼，一路走下去，带着希望，充满自信，循着梦想的方向坚定地向前，你就会走向理想的彼岸。

生命的奖赏远在旅途的终点，而不是在起点附近。永不放弃，坚持到底是最重要的取胜法则。追求成功就必须接受时间、挫折和失败的考验。人多的地方没有积雪，最纯净最洁白的雪花驻留在人迹罕到之处；最伟大最优异的成就，属于那些在大家都认为不可能的情况下却坚持到底的人。

一份恬淡的心情、一颗感恩的心、一双温暖的手、一腔赤诚的热血，都会给生命带来无尽的希望，也会让生命变得灿烂辉煌……



【心理自测】

测试挫折承受力

每个人在生活中都会遇到大大小小的挫折,下列问题可以测验出你应付挫折的能力。
在回答这些问题时,请用“同意”或“不同意”作答。

1. 胜利就是一切。()
2. 我基本是个幸运儿。()
3. 白天学习效果不好或未完成任务,会影响我整晚的心情。()
4. 一个连续四年都名列最后的球队应退出比赛。()
5. 我喜欢雨天,因为雨后常常是阳光普照。()
6. 如果某人擅自动用我的东西,我会生气一段时间。()
7. 汽车经过时溅了我一身泥水,但我生气一会儿便算了。()
8. 只要我继续努力,我便会得到应有的报偿。()
9. 如果有感冒流行,我常是第一个被感染的人。()
10. 如果不是因几次霉运,我一定比现在更有成就。()
11. 失败并不可耻。()
12. 我是有自信心的人。()
13. 落到最后,常叫人失去竞争意识。()
14. 我喜欢冒险。()
15. 假期过后,我需要一天时间才能恢复正常工作状态。()
16. 遇到的每次否定都使我更进一步接近肯定。()
17. 我想我一定受不了被体罚的羞辱。()
18. 如果向朋友求助被拒绝,我一定不会再搭理他(她)。()
19. 我总是不忘过去的错误。()
20. 我的生活中,常有令人沮丧气馁的时候。()
21. 家庭困难的光景叫我寒心。()
22. 我觉得要建立新的人际关系相当容易。()
23. 如果周末不愉快,星期一便很难集中精力学习。()
24. 在我的生命中,我已有过失败的教训并能进行总结。()
25. 我对侮辱很在意。()
26. 如果竞选班干部失败,我下次仍会尝试。()
27. 丢钥匙会令我整个星期不安。()
28. 我已经达到不介意大多数事情的心境。()
29. 想到可能无法完成某项重要的事情,会使我心情非常难受。()
30. 我很少为昨天发生的事情烦心。()
31. 我不易心灰意冷。()
32. 必须有 50%以上的把握,我才会把时间投资在某件事上。()
33. 命运对我不公平。()
34. 我对他人的仇恨会维持很久。()

35. 我很聪明，因为我知道什么时候该放弃。()
36. 偶尔做个失败者，我也能坦然接受。()
37. 新闻报道中的大灾难，会影响我学习的心情。()
38. 任何一件事遭否决，我都会寻求报复的机会。()

评分标准：

上述问题，对 1、3、4、6、9、10、13、15、17、18、19、20、21、23、25、27、28、29、32、33、34、35、36、37、38 回答“不同意”得 1 分，否则得 0 分；其余题回答“同意”，否则得 0 分。

对照答案，相符者得 1 分，不相符得 0 分。

得分在 10 分以下：说明你是个容易被逆境、失望或挫折所左右的人，你容易把逆境看得太严重，一旦跌倒，要很久才能站起来。你不相信“胜利在望”，只承认“见风使舵”。

得分在 11~25 分：说明你遇到某些挫折或逆境的时候，往往需要相当长的时间才能振作起来。不过你能找到很多技巧和策略来获取个人的利益。

得分在 25 分以上：说明你应付逆境的弹性极佳，不理想的境遇对你虽然会造成伤害，但不会持久。



第 9 章

善用网络、拒绝网瘾

【案例】

互联网总统

全球最大的视频网站 YouTube 的主要内容是用户自己制作的家庭搞笑短片，长度一般为两分钟左右。2008 年，这里面最“大牌”的作者非美国总统奥巴马莫属了。奥巴马在 YouTube 上传了大量的视频供下载，吸引了大批的粉丝。在整个竞选过程中，奥巴马近乎完美地利用了互联网的种种助推功能。他不仅为自己创造了无比亲民的网络形象，筹得了超乎想象的巨额资金，而且在网络平台上给了对手重重一击。奥巴马创造了美国历史上的多个第一：美国第一个黑人总统，第一位拒绝使用政府提供的公共竞选资金的总统候选人，更成了美国历史上第一位“互联网总统”。

由奥巴马与网络的结缘，可以看到网络已经成为现代人生活中不可缺少的重要组成部分。

全球性的网络化、信息化进程，正改变着人们的生活方式，互联网应用技术的飞速发展，给人们生活和工作带来了深刻的影响。互联网在中国发展势头之快，显示了其广阔的前景。据中国互联网信息中心报告，截至 2014 年 6 月，我国网民规模达 6.32 亿，互联网普及率达到 46.9%。互联网是人类社会有史以来第一个世界性的图书馆和第一个全球性论坛。通过网络信息的传播，全世界的任何人，不分国籍、种族、性别、年龄、贫富，都可以互相传播经验与知识，发表意见和见解。

当代学生是在网络信息的全球化过程中成长起来的，他们是使用网络的主要群体，网络已成为他们学习知识、获取信息、交流思想、建立联系、开发潜能、休闲娱乐的重要平台。

互联网是人们认识客观世界和人类自身的最快捷、最全面的方式，它越来越成为人们日常生活中不可缺少的工具。它已融入到人们学习、工作和生活的每一个细节，并将进一步改变人们的生活方式，缩短人与人之间的距离；它让现代人的生活变得更加精彩纷呈：看新闻、学知识、公开表达民意、听音乐、玩游戏、看影视、聊天、购物、写博客、发送电子邮件、即时交流信息……可谓“随心所欲”。然而，互联网也是一把双刃剑，人们尤其是青少年在享受网络提供的服务的同时，要提高自身网络素养的同时，要自觉抵制互联网所带来的一些负面影响。

第1节 网络与生活

一、网络与现代人

互联网是人类智慧的结晶，是20世纪的重大科技发明，是当代先进生产力的重要标志。它深刻影响着世界经济、政治、文化和社会的发展，促进了社会生产生活和信息传播的变革，其作用主要表现在以下几方面。

1. 网络方便了人们的信息交流

通过网络，可以了解到世界各地发生的新闻，实时看到各种精彩的体育比赛，真正做到秀才不出门，便知天下事。使用电子邮件，人们可以把文字、图像、声音在瞬间传到相隔千里、万里之远的朋友、亲属、工作对象手中，真正把世界变成了一个“地球村”。在网络上使用各种即时通信软件，可以和远在天涯的人们面对面聊天。使用电子商务，可以从各种网店中挑选和购买商品。

2. 网络改变了人们的学习方式

在传统教育中，人们的学习方式不外乎两种：一种是借助于书本的自修式学习；一种是借助于教师的课堂式学习。而网络给人们带来了“电子图书馆”“电子教室”“电子学校”等新的学习方式，学习者可以借助计算机在网络上学习。这种新的学习方式有其独特的优势，随着网络的普及与发展，这种优势将更加凸现出来。

一方面，网上学习大大提高了学习者的自主性和创造性。借助网络，学生将变被动地学习、听课、记忆，为主动地选择、寻找、认同、创造、研究和设计。美国《时代》周刊报道过纽约的达顿学校如何运用网络教学的例子——在六年级的教室中，孩子们正在网上挖掘文物，他们被带到一个亚述文明的遗址前。教师布置的任务是：把遗址下面埋藏的文物发掘出来，仔细分析每一件文物，然后根据发掘结果，写一篇关于古亚述人生活方式和生活环境的论文。学生们就好像现实中的专家和学者一样，在逼真的计算机仿真考古环境中，兴奋地寻找和发掘珍珠、象牙一类的物品。这是一种在实践中学习的方法。对于考古结果可以有多种解释，正确的答案并非唯一的。为了证明他们的观点，学生们可以从计算机“图书馆”上寻找资料。在这种学习过程中，学生的积极性和主动性得到了极大地提高。

另一方面，网络为终身学习和即时学习创造了条件。时代在发展，知识在不断更新，



人们必须不断学习才能跟上时代的步伐,因此就要活到老学到老。在这方面,网络可以给人们提供更有效的帮助,通过网络,学习者可以在任何提供保证的学校注册上课,向顶尖级的老师请教,迅速了解各种知识和其相关领域的最新进展,还可以按照自己的时间安排学习进度,选择何时上课、交作业,甚至何时毕业。这使人们的终身学习变为切实可行。

3. 网络丰富了人们的文化生活

近年来,网络文学、网络音乐、网络广播、网络电视等均呈快速发展态势。当前一批更富有竞争力的网络游戏、动漫、音乐、影视等产业正在迅速崛起,由此带动全民的网络文化大消费。互联网已成为中国文化产业大发展的助推器,对于民族优秀文化的弘扬和文化资源共享工程的建设实施功不可没。因此,我们要更加重视网络自身文化的全面构建,力求打造一个和谐、健康、文明的网络文化环境。

4. 网络成为人们参与民主建设的一条重要通道

互联网为公民享有知情权、参与权、表达权和监督权提供了前所未有的便利条件和直接渠道。通过互联网,网民公开监督政府,政府也可以了解社情民意,满足民众需要,维护百姓利益。近年来发生的躲猫猫事件、华南虎事件、邓玉娇案等,网络舆论监督在案件的审理过程中都起到了重要的作用。网上交流活跃是中国互联网发展的一大特点,论坛帖文、博客文章数量之巨大前所未有——我国目前约有 80% 的网站提供了电子公告服务,有上百万个论坛,2.2 亿个博客用户等。可见,互联网的普及与发展,不仅为网民提供了广开言路的空间和平台,而且将成为开启中国民主化进程的一条重要通道。

二、网络的特征

1. 传播性和开放性

计算机网络的传播性和开放性特征,主要表现为信息量大、传播速度快、隐蔽性强。这一特征实现了人际交往中的平等性。互联网突破了人类交往的种种限制,网民不再受自身的年龄、学历、知识、社会地位、财富及外貌等诸多因素的影响,实现了平等交往。人们可以自由地进出网络社会,随心所欲与他人交流,无需受制于任何权力或权威。也正是由于这一特征,造成网络中传播的信息良莠不齐,虚假信息得以大行其道。

2. 隐蔽性

网络的隐蔽性特征,使网民可以超越身体的局限性进行自由交流。互联网是一种数字化的交往,无需当面接触,这种“隐身性”使得上网者不必担心因身体或生理缺陷而影响交流。这对于那些因对自己的身材或长相存在自卑、而导致现实交友困难的青少年来说,无疑是减少孤独和自卑的一种极好的弥补方式。

其次,互联网可以给网民多种灵活而匿名的个人身份。网络的匿名交往可以让网民以多重身份出现。这就大大地满足了寻求“另类生存”方式的青少年、尤其是学生网民的好奇和猎奇心理。男性可以虚构成女性的身份、女性也可以虚构成男性的身份进行交往,还可以虚构不同的年龄、职业、容貌、国籍、地位等身份进行交往。虚拟社会中的这种多重身份性,既构成了网络时代人际交流的特殊性,也可能引发双重人格、多重人格、身份识别障碍等心理问题,尤其是对青少年。

3. 虚拟性

虚拟的网络社会使网络将全球的站点连在一起而形成的一个虚拟空间。虚拟的网络对涉世未深的青少年具有强烈的吸引力,造成许多青少年沉迷于网络,进而导致逃避现实,不愿回到真实的世界中来。同时,由于网络信息的丰富性和开放性,人们摄取信息越来越依赖网络,使他们以一种符号化的操作伦理来对待整个人类和真实的社会,从而使学生产生人格和人际交往障碍,不愿面对真实的社会,形成了“人——机——网——机——人”的交往形式。

4. 全球性

网络使得世界成为一个真正意义上的“地球村”,人们交往的距离和时间几乎缩小到零,传统意义上的血缘关系、地缘关系和业缘关系已不复存在,取而代之的是超越了年龄、性别、地域、文化、专业和时间等限制的全球性交往,在与不同种族和文化背景及不同伦理价值观念的其他网民交流的过程中,人们容易保持一种开放和宽容的态度。这就给正处于人生成长时期的学生提供了一种全新的学习途径与机会,使他们感到更加宽松和便利,因而有不少学生沉迷其中。

5. 信息的瞬间性和易逝性

互联网的瞬间性和易逝性,表现为信息非常丰富,信息更换的速度也非常快,使学生感受到更加快速的网上生活。与此同时,他们对信息的这种瞬间性、易逝性感到茫然,有些人觉得这个世界变化太快,不知道以后会发生什么事情,于是一种及时行乐的倾向代替艰苦奋斗的精神追求。另外,信息的瞬间性和易逝性也助长了消费心理的膨胀,如讲阔气、讲时髦、穿名牌衣服、沉溺于网络游戏等。

总之,网络不仅给学生提供了可以充分宣泄自己情感的方式和方法,而且还使他们体验到了在现实生活中无法感受到的快感,因而对他们构成了难以抗拒的吸引力,使有些人沉迷于这一虚拟空间中无法自拔。

三、网络与学生

21世纪是知识经济时代或信息全球化时代,在这个时代,网络吸引着越来越多的现代人,尤其是青年学生。绝大多数的学生都将互联网作为重要的获取信息的渠道,他们认为,离开互联网自己的生活将无所适从。可见,网络已成为学生学习生活中不可或缺的重要工具。那么,网络究竟给学生带来了些什么呢?

1. 网络对学生的积极影响

(1) 走向了世界

21世纪的学生不再仅仅依赖书报、杂志、广播、影视等传统传播媒介去认识社会、了解他人和自我,与人交往和娱乐,而是利用网络提供的一切服务去发展自己,享受生活。他们通过网络走出学校,走向社会甚至走向世界。学生不再受时空的限制,可以自由自在地对以前老师传授的、教科书上写的、媒体宣传报道的内容进行考证,可以无拘无束地认识世界、了解世界、评判世界。在走向世界的同时,学生可以培养相互理解、相互依存的全球观念和开放意识。



(2) 扩大创造空间

网络的广泛使用彻底改变了我国学生的“课堂——食堂——宿舍”三点一线的生活方式,网络提供的虚拟世界为学生提供了更广阔的实践舞台,为他们创造了更多的独立思考的空间,并促进他们创新意识的觉醒。在网络这个全新的发展空间里,学生的创造力得到了极大地发挥,由于虚拟的网络减少了创业的不平等性和进入的障碍,使得学生在这里找到了大量的创业机会,开拓发展了许多新兴领域,他们可以更方便地凭着自己的知识和技术去创业,以实现自己的梦想。

(3) 提升现代意识

网络的显著特点是快速、高效、使用简便,它以快捷的速度传送和处理数量巨大的数据、信息,使世界各国和各地区形成一种崭新的通信系统。网络技术使得工作效率大大提高,这有利于学生形成效率的观念。同时,网络传播方式的交互性,使得学生的主体地位得到了体现,他们可以在这里主动地获取、发布、评论和反馈各种信息,这种交互性使他们真正体会到自由沟通和地位平等。网络上有许多规则,适应和遵守这些规则的过程,实际上就是培养平等意识和契约意识的过程。

(4) 获得终身学习的本领

随着科技的迅猛发展,知识更新速度也在不断加快,只有不断更新自身的知识,完善知识结构,才能适应时代的发展。而网络提供的丰富信息,极大地开阔了学生的视野,为学生提供了广阔的学习空间,拓展了他们的求知途径。通过网络,他们懂得了怎样有效地去获取对自己有用的信息,也知道怎样去充分利用网络资源,不断地充实自己,完善自己,以适应不断变化的社会。这将有利于他们形成终身学习的观念,获得终身学习的本领。

2. 网络对学生的消极影响

(1) 虚拟的自我实现

有些学生因为升学考试成绩不理想,没能进入自己向往的学校;有的学生虽然成绩可以,可以上一个理想的学校,但由于家庭经济条件限制,迫使他们放弃了自己的选择。学习、生活中遇到的其他种种无法克服的困难和挫折,也会使他们产生自卑心理。这些学生有很强的社会需求,希望得到社会认同,但在现实生活中他们的需求又往往得不到满足。网络的虚拟性创造了“英雄不问出处”的平等世界,这为学生满足自己的价值感提供了便利。于是他们远离现实社会生活,在虚拟的网络中寻找成功感,满足他们的自我价值感。

在网上把自己最好的一面展现出来,展示自己人格在现实生活以外的另一面,这在主观上就会产生一种自信、自尊和自我稳定的感受。例如,网络上最能让这些学生产生成功感的就是对抗性网络游戏。在对抗性网络游戏中,每升一级或者是打过一关,都会产生一种成功愉悦感。网络游戏的高技巧性、复杂性,能使游戏者满足在现实生活中不易取得的成就感、力量感和自尊感。

(2) 追求刺激

学生处于青春期,性生理开始成熟,性意识日渐萌发,而性知识又相对贫乏,世界观、人生观尚未定型,自我控制力、辨别是非能力也相对有限,因此,有些学生往往出于好奇或冲动的心理去寻找一些色情、暴力信息。其中有些人抗拒不了色情网站的诱惑,

形成了畸形性心理,甚至极可能走向犯罪。网络暴力也会使他们在行为方式、处世原则和思维方式上产生暴力和极端的倾向,从而影响他们在现实中的生活状态。

(3) 急功近利

一些学生把上网当成通往成功的捷径,认为网络就是生财之道。例如,有人制作了网页,专门靠帮别人写论文、做作业赚钱,只要你交付一定的费用,符合要求的论文就会发送到你的邮箱里。还有许多缺乏自律的学生从网络下载文章作为作业交给教师,甚至毕业论文也从网络上购买。如何杜绝这种现象,已成为让教育界头痛不已的问题,因为它不仅意味着某一个学生的堕落,而且意味着学术道德的沦丧。

(4) 发泄欲求

学生正处于青春期,心理还没有完全成熟,经常有惶惑、烦躁、苦恼等情绪,时间久了就会在内心形成一种压抑感。在网络上,可以随心所欲地发泄自己的情感和欲求,平时对学校不敢提、无处提的意见可以写到学校的贴吧里去,平时不敢对异性同学表达的感情则可以在网络上淋漓尽致地抒发。

(5) 逃避现实和寻求解脱

有些学生常常感受到学习、家庭、社会交往、情感、就业上的种种压力,而他们又大多是独生子女,一直受到家庭无微不至的关怀,遇到的挫折比较少,感受到压力和挫折后就难以应对。于是,有一部分学生企图借助网络逃避现实问题。有些学生由于生理或者情感原因引发社交恐惧和障碍,他们求助于网络,想以此从烦恼的生活中获得解脱。

(6) 从众和自卑

在校园里,从众现象很普遍。中学阶段,由于学习压力较大,有些学生本来对网络世界没有过多体验,到了职校后,没有学习压力,也没有父母的督促,因而感到十分自由,便开始放纵自己和追求享受,出现暂时的目标真空、无所适从,在外界诱惑下产生了从众和模仿心理。有的学生本来对网络世界不感兴趣,但经常听同学们议论上网如何有趣,不会上网则如何如何遗憾,为了和他人保持一致,也开始经常上网,有的逐渐上瘾甚至不能自拔。

部分学生在学习生活中遇到的困难和挫折,产生自卑心理;部分学生自我意识发展不健全,对自我不能很好地定位,盲目与人攀比,于是就到网上寻找精神寄托。随着上网时间越来越长,记忆力开始下降,对学习也逐渐产生厌恶感,而对于上网的渴求却越来越强烈,对网络的依赖感逐渐严重,就经常逃课上网,沉溺于虚拟的网络世界中寻求心灵的解脱。

(7) 猎奇心理

学生正处在青春年少之时,对外界事物充满好奇是他们的天性。他们渴望接触更多的人,体验各种新奇的感觉,而在有规律的家庭和学校生活中,很难有机会满足这样的心理需求。网络是一个全新的、虚拟的世界,在这里他们的冒险心理得到极大的满足,这种通过敲击键盘而进行的新的交往形式,本身就具有较强的神秘性和吸引力。

(8) 放松心理

中学阶段在升学的压力下,由于学习环境单调压抑、竞争激烈,学生缺少优质的交流空间。进入职校后,环境变更,压力减轻,再加上旺盛的求知欲,潜在的成就感以及



对社会的好奇和早日融入其中的渴望,使得学生们无法承受单调乏味的生活,网络以其快捷、多变、丰富、直观、开放、自由、隐蔽等充满魅力的优势,牢牢地吸引住了他们中的部分人。

【心理自测】

网络生活调查

为了更进一步了解你的网络生活,请完成这份调查,将答案填在每一题的括号内,完成后分小组进行讨论和交流。

1. 你每周上网的时间是()。
A. 少于2小时 B. 2~3小时 C. 3~4小时 D. 4小时以上
2. 你有网友吗?()
A. 没有 B. 有1个 C. 有2~5个 D. 有5个以上
3. 你在宿舍与舍友的关系()。
A. 很好 B. 一般 C. 较差 D. 相当差
4. 你的知心朋友有()。
A. 1个 B. 2个 C. 3个 D. 4个以上
5. 你上网的时候经常聊天吗?()
A. 经常 B. 一般 C. 很少 D. 没有
6. 在上网时,你相信对方所讲的话吗?()
A. 相信 B. 大部分相信 C. 很少相信 D. 不相信
7. 你因为上网而与家人、周围的朋友联系()。
A. 增加 B. 不变 C. 减少
8. 上网被骗,你采取的措施是()。
A. 终止与对方聊天 B. 问对方为什么要欺骗你
C. 想把对方置于死地 D. 把自己置于死地
E. 下定决心不上网聊天了
9. 网络是不是已经成为你逃避现实的一种手段?()
A. 已经是 B. 不一定 C. 不可能是
10. 你上网的主要目的是()。
A. 查资料学习 B. 看电影玩游戏 C. 聊天交友 D. 寻求刺激
11. 你抱着什么态度去聊天?()
A. 平常心 B. 无所谓 C. 猎奇 D. 向别人学习
12. 你是否不能抵制上网的诱惑和很难下网?()
A. 经常会 B. 有点会 C. 不会
13. 你是否希望成为和现实不一样的人?()
A. 是(请继续答下一题) B. 不想(跳过下一题)
14. 想成为和现实不一样的人的原因是()。

- A. 放松自己、没有限制
 - B. 表现自己的另一面
 - C. 无聊
 - D. 逃避现实、对现实不满
 - E. 体验不同于现实的生活
15. 你觉得学校是否应该开展网络道德教育()。
- A. 应及早开展
 - B. 可以开展
 - C. 无所谓
 - D. 不需要开展
16. 你是否会把自己想象成为游戏中的角色?()
- A. 常常
 - B. 有时会
 - C. 从来不会
17. 如果你在 BBS 上发言, 会发表哪方面的内容?()
- A. 学习方面
 - B. 生活方面
 - C. 技术方面
 - D. 其他方面
18. 假设突然停止使用互联网, 会对你的生活带来怎样的后果?()。
- A. 没什么
 - B. 这是不可能的
 - C. 会对我的学习、工作带来麻烦
 - D. 生活失去意义

【思考】网络给你的生活来了什么?

第2节 常见的网络心理问题

学生常见的网络心理问题和网络心理障碍主要可以归结为四个方面:网络成瘾问题,网络情感心理问题,网络人际交往问题与网络人格异化和学生网络行为失范问题。

一、网络成瘾

【案例】两年 4000 个小时的学校生活

刚上职校时,刘超学习成绩不错,还拿过奖学金。他曾经很看不起网络游戏,如果无聊了,也只是偶尔玩一下简单的单机游戏。

由于宿舍里几个男生都玩网络游戏,平时还常常探讨游戏技巧,刘超觉得自己很孤独,他希望与同学有共同语言,不久就被舍友拉入这个行列,刚开始只是想放松一下,每次“战斗”他都很投入,由于他的加入,队友的“健康指数”增加,并且几乎每战必胜,获得舍友称赞。后来他发现自己已经拔不出来了。

他开始频繁上网,在“魔兽世界”里奔波,在完成任务的过程中,需要团队合作才能赢取战斗的胜利。在合作中,他感觉到少有的交流愉快。随着团队人数逐渐增加,他的交际圈也慢慢扩大,虽然只不过是一群游戏朋友,但毕竟是一种“诚恳”的交往。每到节日,他会收到许多祝福和虚拟的礼物。在“魔兽世界”里,他找到了想要的东西:自信与温暖,归属感与成就感。

为了拥有更好的装备、更高的级别,他的“战斗”频率和时间明显增加。他开始逃课,致力于自己的“游戏事业”。计算机对他来说已经变成了一个纯粹的游戏机。上午9点起床,刘超叼着一支烟,熟练地打开计算机,这个习惯代替了以前的起床洗漱,一天



就这样过去了，一日三餐基本上都在计算机前解决。他的目标就是“练级”。慢慢地，战斗中的大部分角色他都能演绎得炉火纯青，成了团队的核心，负责组织协调“战争”。这样的身份让他的脑子里装满了游戏，甚至吃饭都是次要的。

两年的时间，他投入了 4000 多个小时、近万元人民币在网络游戏上，旷了 80% 的课程，只有迫不得已才去上课。有时为了省钱，每天只吃馒头和咸菜。

刘超内向、爱思考。随着毕业临近，他发现自己把学校生活的一半时间做了一件很傻的事情，有很多课程需要补考，还要找工作。两年的网游生活让他变得孤僻和不安。越是这样，他就越感到无法自拔，找不到一把合适的钥匙去打开网游锁在他身上的锁。

他苦恼、悔恨、悲伤、无奈，而时光不可能从头再来。没有网游的日子，他还需要面对更多更困难的事情。

传统的成瘾征，是把身体对某种物质的深度依赖诊断为成瘾，后来一些学者拓展了成瘾的概念，将其延伸到某些人沉迷其中无法自拔并表现出病态行为的现象中，如赌博成瘾、游戏成瘾、色情成瘾等。任何成瘾行为几乎都具有高峰体验、自我沉醉和自我放弃的特征。网络成瘾综合征 (Inter Addiction Disorder, 简称 IAD)，是指在无成瘾物质作用下的上网行为冲动失控，网络操作时间失控，个体沉溺于网络世界难以自拔，而导致明显的社会、心理功能损害。

一些调查发现，网络成瘾的高发人群在 20~30 岁之间，受过良好教育的年轻人，青年学生群体是网络成瘾的易发群体。

1. 网络成瘾的类型

(1) 网络游戏成瘾

近年来，网络的游戏功能得到了超前的发展，网络游戏成了学生的“宠物”。互联网游戏创造的“虚拟现实王国”，给游戏者提供了充分的想象空间和交流手段，吸引许多学生投身其中。学生成了学校周围网吧的主要顾客，有的学生甚至牺牲课堂学习时间玩网络游戏。面对网络游戏的诱惑，部分学生丧失自我控制能力，他们从尝试——品味——弥补——快慰——迷恋，直到死不甘心。这种行为的链式（“魔鬼链”）反应一旦建立，就很难打开缺口，使学校和家长束手无策。

(2) 网络色情成瘾

部分学生沉溺于网络上的色情内容，包括色情文字、音乐、图片、电影和色情聊天等。互联网上的信息量特别巨大，其中色情信息占很大部分。目前，全球约有 23 万个色情网站，并且以每天 300~500 个的速度递增。许多学者调查发现，“SEX”这个词是互联网搜索引擎中查询频率最高的词汇，网络不但成为色情媒介，提供色情资料，交换性经验，进而可能进行性交易，诱发性犯罪。

(3) 网络交际成瘾

部分学生过分迷恋通过网上的人际交往建立友谊或爱情，并用这些关系取代现实生活中的人际关系，在网络构建的“虚拟社会”中，人际关系必然具有虚拟化的特点。学生群体是一个特别渴望与人交往的群体，由于网络的独特魅力，在学生中也就形成了网络关系紧密的茧居族、电子隐士族等，他们痴迷网络人际关系而逃避现实中正常人的交往，从而产生“人机热、人际冷”的现象。

(4) 信息超载成瘾

部分学生不能自制地在网络上浏览搜索对现实生活没有多少意义的资料或者数据。学生的求知欲望和好胜心、好奇心特别强烈，对网络所提供的信息往往趋之若鹜，过度迷恋网络信息，会导致信息超载成瘾。

(5) 其他强迫行为

指不可抑制地网上讨论、购物、拍卖等活动，收集或下载毫无价值的软件等，明知没必要，但又无法控制自己，以至于离开计算机就感到失落，就担心遗漏什么重要信息。

一个网络成瘾患者可以是纯粹的某一个类型，也可以是几个类型的混合，但以混合型患者居多。

2. 网络成瘾者的心理症状

① 网瘾越来越大。需要不断增加上网的时间，才能达到同样的满足程度。

② 出现戒断症状。如果一段时间不上网，就会变得焦躁不安，不可抑制地想上网，时刻担心自己错过什么，甚至做梦也是关于互联网的内容。

③ 意志力薄弱，时间失控。上网频率比预先计划高，上网时间总是比预先计划要长，缩短上网时间的努力总以失败告终，生活中大量时间都花在与互联网有关的活动上。

④ 生活无序情感淡漠，个体生物钟紊乱，出现人际交往障碍，正常的社交、学习和生活变得无序，经济和情感的稳定性受到严重威胁。

3. 网络成瘾者的外显症状

① 躯体症状：缺乏睡眠和过度疲劳，上课注意力分散，无精打采，萎靡不振，食欲下降。

② 成绩下降，对学习的兴趣明显降低。

③ 与同学关系冷淡，平常与同学交往的时间减少。

④ 对各种社会活动和学校的集体活动不感兴趣，上网成为最好的精神寄托。

⑤ 个性发生改变，在网上充满激情，不知疲倦，离开网络则变得懒散、冷漠、紧张或易怒。

⑥ 对网络“一网情深”，坚持认为网上所学的优于课堂所学的。

⑦ 对别人隐瞒上网时间和网上行为。

⑧ 否认问题的严重性。

⑨ 由于旷课太多或成绩过差有退学危险时，想彻底戒网，但不久又恢复上网习惯。

4. 学生迷恋网络的原因

由上网引起的心理疾病实际上是强迫症的一种，它和吸烟、吸毒以及病态赌博狂类似，患者本人有强迫性心理潜质，被某一事物激发后便沉溺其中不能自拔。学生迷恋网络的原因是多方面的，下面是最常见的几种。

① 网络自身的强大诱惑力。被称为“第四媒体”的网络以其信息量大，交互性、平等性、虚拟性，交往的无限制性，匿名性、安全性，社会规范的弱化，人格多元性等特点，对人们形成强大的吸引力，并构成了人们生存的“第二空间”。与传统媒体不同的是，在网络面前，人们不仅仅是读者，而且是演员，可以通过角色扮演的方式参与和融入网络。

② 学生的心理特点和部分学生的人格特征。学生的生理发育处于日趋成熟、逐步稳定的阶段，伴随着生理的成熟，自我意识开始增强，但有些人缺乏自制、自立的能力；



在追求个人的自主行为和个人需要的满足时,缺乏对人生的自我规划能力,尤其是对时间的自我管理能力较弱;人际交往方面强烈渴望被人理解,但往往又带有闭锁心理,情绪波动性较大。因此,在互联网的巨大诱惑面前,一些学生会表现为缺乏自我控制能力,最终成为网瘾易感群体。心理学研究发现,网瘾患者往往具有人际关系敏感、孤独、抑郁、焦虑、性格内向、缺乏自信、对外在压力承受力弱、挫折感强、无价值感、容易逃避现实等人格特征。

③ 学校的管理和生活环境。职校的管理是比中学相对松散,生活环境也为学生迷恋网络提供了诱因,这些环境包括:有便利的网吧,有可供自己支配的自由时间,没有父母对自己的监控,有可供自己支配的金钱,青年人的从众心理与攀比心理。青年学生遭遇挫折之后,网络往往成为情绪宣泄的最佳途径。学生存在情感需要的丰富性与满足的有限性的矛盾,在现实需要受阻后,往往求助于网络来满足情感的需要。

5. 学生网络成瘾的后果

网络成瘾给学生身心的危害和学业的危害非常明显。近年来,由于网络成瘾而导致学习成绩下降、退学,甚至犯罪、自杀、死亡的事件不断发生,其严重后果已引起了社会、学校的普遍忧虑。

二、网络人际交往问题

1. 网络人际交往的心理问题

网络使全球性交往变为可能。许多学生迷恋于网上聊天、交友,聊天占了他们大多数的上网时间。网络给学生人际交往带来巨大变化的同时,也使他们的人际交往面临种种心理困惑和障碍。

① 人际情感疏远。学生如果长时间与计算机相处,他们在现实中与人打交道的机会就会减少,“人——机——人”的交流取代了“人——人”面对面的交往。人际情感需要人与人的社会交往来维持,而在网上交流时,言谈处于一种新的语境中,人的音容笑貌在屏幕上传播,缺乏现实情感体验,必然导致个体对现实情感的疏远,现实社会中亲朋好友的感情联系逐渐淡化。

② 产生人际信任危机。网络社会中“人是符号的动物”,难以判断人们的言论是否具有真实性和真实的程度,网民可以隐去真实的社会身份,甚至以多个“虚拟”身份进行网上交往,而不需承担任何责任。这就使很多网民以游戏的心态进行网上交际,从而造成人际信任危机。现实社会人际交往中的诚信制约机制在虚拟社会中明显弱化,网上交往为虚假的甚至带有欺骗性质的人际关系提供了方便。学生会把这种网上人际信任危机迁移到现实社会,由于在网络交往中已经习惯于以虚假的身份和语言进行交往,在现实的人际交往中也会缺乏真诚,从而影响到他们的现实人际交往态度。

2. 网络人格异化

(1) 网络对健全人格的挑战

所谓网络人格,是指人们在网络交往过程中表现出来的、比较重要的和相当持久的心理特征总和。网络人格是在网络文化中塑造成的、与现实人格相联系但又有区别的人格特征。网络为学生人格的健康发展铺就了一条宽广的道路,推动了学生人格的独立性、

平等性、个性化和开放性的发展。但是,网络可能使人混淆虚拟世界和现实世界,进而导致自我同一性的分解,使人格发生扭曲或异化。这种人格的扭曲或异化主要表现在三个方面。

① 人格的虚拟性。网络世界是一个虚拟的空间,每个上网的学生在网络中都虚拟了一个非现实的自我,进行虚拟的网络行为。这种虚拟性主要表现在两个方面:一种是抽象化的虚拟,就是把自己当成某种抽象化的数字、符号或是其中的概念;另一种是形象化的虚拟,把自己比作某种物体或其他人。这两种虚拟的共同点都是脱离自我,脱离现实,创造数字个人、数字人格,以一种似我非我的状态游移于网络之中,形成虚拟人格。

② 人格的封闭性。网络既是一个开放的世界,没有疆界的限制、文化的藩篱、概念的束缚;也是一个封闭的世界,它使上网者脱离集体,过着离群索居的生活。学生迷恋网络以后,变得依赖网络,封闭自我,这种封闭性使上网者的人格也向封闭方向发展,他们疏于与人交往,言语减少,思维迟缓,能和陌生人在网上聊得热火朝天,却不能和现实中的人正常交流,有时甚至到了“不上网,就别理我”的状态。

③ 双重或多重人格。由于网络是一个自由、隐蔽而又缺少监控的世界,它使人的劣根性暴露无遗,传统伦理规范很难约束网络行为。网络迷恋者会表现出盲目反传统、反正统、反主流、缺乏责任感,故意对自己进行性别、年龄、地位和身份等错位,追求异化个性。俗话说:“学坏容易学好难”。在缺乏监控的环境下,有的散布谣言,传播黑色信息,浏览黄色、反动网站,对色情、暴力、怪异信息有趋同倾向,崇尚网络黑客,有的甚至幻想进行网络犯罪活动等,导致现实中真实的人与网络中虚拟的人无法重合,不能相互印证,形成人格分裂,出现双重或多重人格。

(2) 网络人格异化的表现及危害

网络人格的不稳定性,网迷在需要、动机和世界观等方面的特殊性,使网络人格与现实人格常常发生冲突,出现不协调,这些人常常难以正确估价社会环境对自己的要求;难以正确评价自己的行为反应方式;难以正确处理复杂的人际关系,难以对周围环境刺激做出恰如其分的反应,最突出的心理表现是:心理发展不协调,心里活动紊乱,人际交往困难,缺乏责任心和道德感,对人格变异缺乏自我认知。

几乎所有的网络人格变异者,都不会主动地提出自己的问题并寻求解决。对他们来说,“解决”意味着快乐消失和朋友离去,意味着被网络世界拒绝,那将是十分痛苦的事。所以,尽管他们也知道自己在现实社会中的问题,但拒绝寻求帮助。

三、错误的网络行为

1. 网络色情

(1) 网络色情及其种类

网络色情是指通过网络传送色情信息的行为与现象。由于网络的开放性和隐蔽性,学生接触网络色情的机会越来越多,一些学生甚至深陷其中不能自拔。网络色情主要有以下几种:通过网络手段进行色情服务;网上色情图片、电视、电影,这是网上最常见、最猖獗的色情传播形式,是学生接触最多、刺激性最强的色情内容;网上色情文字,也称为网上黄色书刊,具有大量直接描写性内容的文字网站及网页;网上色情短信,通过



引诱用户在网上订阅手机色情短信的方式传播色情内容；网上色情交流，一般有语言文字类和游戏类两种。

(2) 网络色情对学生心理的负面影响

学生人生阅历短浅，是非观念比较模糊，加上自我控制能力比较薄弱，很容易误将网络色情视为可以在现实社会中接受的行为模式。由于网络色情蔓延迅速，涉及面广，隐蔽性强，对学生心理和生理造成的负面影响是显而易见的，主要体现在以下方面：

① 使学生对色情信息习以为常、麻木不仁。网络色情文化强调人类性行为中的生物性，而忽视其社会性，它着重渲染的是性欲，描述形形色色的性变态或性犯罪，摧毁人们的道德伦理结构。网络色情泛滥使学生对色情性质的认识模糊，对色情信息产生适应和习惯的感觉，对色情文化的态度转向默认和接纳，进而改变他们的性观念和性行为。

② 使学生的性道德、性法制观念淡漠。由于网络色情传播的是一种扭曲的性信息，严重影响了人们的性伦理、性审美和自我观念。从中获取信息的学生倾向于接受婚前或婚外性爱观念。在两性关系上，把性行为视为纯个人的私事，崇尚个人感受，在性问题上拒绝法律、舆论的干涉，缺乏对社会、对他人应有的责任感。

③ 使学生性行为失衡而导致性罪错。据不完全统计，60%的青少年是无意中接触到网上黄色信息的，而接触过网上黄色信息的青少年中许多人有性罪错行为或动机。在网络色情的误导下，学生的性行为进一步呈现轻率化趋势。有的学生在网络上大肆调情，愈来愈多的学生认同“网络一夜情”。

2. 网络侵权行为

随着网络的普及，我国的网络违法犯罪案件逐年猛增，学生利用网络实施危害社会的行为也随之出现，利用网络技术实施犯罪的报道时有发生。学生网络侵权行为已经开始引起社会的关注。

(1) 网络侵权行为的特点及现状

目前，学生网络侵权行为主要表现在以下几个方面。

① 利用互联网危害人身权利及合法财产权利。如利用电子邮件或者在 BBS 上散播谣言或虚假信息，进行人身攻击，披露他人隐私，偷看他人邮件，冒用他人网名损害对方名誉等。

② 危害互联网运行安全。包括侵入特定计算机信息系统，故意制作、传播计算机病毒等破坏性程序，擅自中断计算机网络通信服务等。

③ 利用互联网破坏市场经济秩序或社会管理秩序。如利用网络制作、复制、传播色情淫秽物品等。

(2) 网络侵犯行为的心理原因

学生网络侵犯行为的产生、发展和变化，除了主观方面的各种因素外，还来源于社会客观存在的各种消极因素。

网络自身带来的负面效应、网络安全方面的明显缺陷、网络立法不健全等，是学生网络侵犯行为以及网络犯罪的客观原因。从心理方面来分析，网络成瘾、网络情感心理问题以及网络人际交往问题等，导致了学生人际交往受阻，感情淡漠，虚拟世界与现实生活脱节。沉迷于网络中的学生缺少现实生活中的人情味，把互联网变成无政府主义和无法无天的地方。尤其是那些黑客和网络犯罪者，对自己的技术沾沾自喜，却很少对自

已造成的损失感到羞愧。

目前,因网络游戏特别是暴力游戏成瘾导致的青少年犯罪在我国呈上升趋势。在网络游戏的虚拟世界里,不需要面对现实中的挫折,不需要接受社会规范和其他人的监督,可以随心所欲地宣泄情感,长此以往,会淡化现实社会规范的要求,埋下网络侵犯行为和暴力犯罪的隐患。

第3节 学生网络心理调适

一、网络认知调适

网络认知是指人们对网络形象的认知和理解,对网络价值的认同和评价。心理学研究表明,正确认知网络,特别是对网络文化以及网络交往的本质和利弊的认知,是我们进行网络心理调适、加强网络心理保健、提高网络心理素质的第一步。

1. 正确认知网络

① 了解网络的本质。首先要提高对网络的选择力和鉴别力,加强对网络和网络社会的思考。网络文化是指以网络为载体所反映出来的意识形态、价值观念、生活准则、社会知识等的总称。网络文化作为一种高技术产物,全方位地渗透、进入到人的生存状态、交往状态中,并改变着人的生存方式、交往方式,使人与自然、人与人之间演变为一种全新的关系。

② 确立网络是为人类服务的意识。网络是人类创造出来的技术,前面所说的网络带给我们那么多的心理障碍和心理问题,实际上是我们自己所带来的。只要我们自身从源头上掌握网络及网络文化,学会“数字化生存”,就可以将这种不良影响减少到一个很小的程度。

③ 做先进网络文化的构建者。著名美学家席勒指出:“不会玩的人不是真正的人。”一个人玩的情趣、方式、品位,对他的生命、生活都有重要影响。上网的品位在于高层次的情趣,学生进行网络活动,要很好地把握科学和艺术、双手和大脑、动态和静态、自然和人、社会和人、人和人等的和谐平衡。学生是网络文化传播的主体之一,不仅要聊QQ、玩MUD,而且能参与到网站的建设和个人主页的设计中去,参与到网络规则的制定中去。要自觉地肩负起这样的责任:倡导先进网络文化,传播先进网络文化,建设先进网络文化。

2. 正确认知网络人际关系

网络为人际交往开辟了一个崭新的空间,正确认知网络人际关系,是预防网络成瘾、保持情感和谐及人格统一的重要前提。

(1) 网络人际关系与现实人际关系的差异

现实中的人际关系包含三个密切相关的因素:行为、情感和认知。行为因素主要指举止动作、表情、手势和语音等;情感因素包括各种情绪状态、情绪的敏感性以及对他人或自我的满意程度;认知因素指与认知有关的心理过程,是个体对人际关系状态的了解。



现实人际关系的发展通常经历以下几个阶段：一是双方相识阶段，交往双方只有一些简单的接触；二是表面性接触阶段，社会交往过程中，大部分关系都保持在表面接触水平；三是亲密性接触阶段，交往双方进行深层表露，产生强烈的感情联系和共鸣。

在网络上，人际交往不是按照这个方式进行，以光速在全世界范围内传播的互联网克服了时空局限，把世界连接为一个整体，使人际关系具有了开放性、多元化的特点，一人可以与多人同时进行交往。网络中的交往很多是偶然的，双方处在匿名状态，不知道对方的相貌和姿态，双方交流的起点往往就是共同兴趣，进而会探讨到其他话题，这些话题往往会涉及双方的价值观。可以说，双方开始就在认知层面进行交流，这是网络交往和现实交往的最大不同。

(2) 网络人际关系的自主性、平等性与肤浅性、易碎性

虚拟社会的人际交往是以自我为中心的，具有鲜明的自主特征。由于互联网上的每个网民都具有高度自主性，没有人拥有更多的特权，不受传统社会等级制度的控制，从而也就更体现了人际交往的平等性，缩短了彼此的心理距离。这种人际平等还会逐渐渗透到现实社会组织中，为人与人之间建立更民主、更平等的人际关系提供基础，有助于拆除人际间的藩篱，使个体获得更多的尊重和尊严。

网络上的朋友多数不会和日常生活轨迹发生重叠，这些网友对你的生活和工作基本上不会进行评价，双方往往没有实物性或利益性的交换。因此就在一定程度上造成网络人际关系的易碎性，即网友的关系无法脱离网络，一旦走出了网络，就可能使双方在网建立的关系破裂，这就是很多人体验到的“来得快，去得也快”。另外，由于网民们往往是个体在一个独立的空间内通过计算机进行交流，共同活动所产生的共鸣和兴奋无法与现实生活中出现的共鸣现象相比，表现为网络人际关系的肤浅性。

二、网络情感调适

网络情感是指人们对信息网络的一种内心体验、感受和由此产生的情绪反应，人们在对网络有了一定的认知和了解后，总会表现出一定的情绪反应，或赞赏，或憎恶，或亲近，或疏远，或热诚关心，或麻木不仁，这些情感取向反映了人们对网络的体验与感受。一般来说，如果社会公众对网络的存在是肯定的，那么他就会对网络表现出积极的情感取向，即赞赏、关心网络，甚至产生网络崇拜、网络乐观主义之类的情绪反应；相反，若公众对网络的态度是否定的，那么他就会表现出消极的情感取向，即憎恶、鄙视、疏远网络，乃至产生网络恐惧、网络悲观主义之类的情绪反应。

1. 促进网络交往与现实交往的整合，预防情感异化

对于很多人来说，网络 and 现实是分离的。网络 and 现实生活分离不一定是坏事。网上的虚拟社区或团体，可以给我们一个展现某一方面自我的机会，可以给我们一个不同的生活方式。因此，网络就成了一个缓冲地带，不成熟的思想和行为可以先在这里展现，得到各方面的评价和反馈，通过自己的内化后逐渐走向成熟，最终带入现实生活。

从总体来看，我们应追求网络 and 现实的统一。在统一协调的状态下，人们可以轻松的表现自己，而不必扮演或忍受自我的支离破碎，可以缓解网络带来的孤独、沮丧等负面情绪。那么，如何才能实现这种整合呢？

① 告诉网友你的现实生活。如果想和网友发展进一步的关系,就应该在保证安全的前提下,让对方更多地了解自己的现实生活,如学习、工作、家人、朋友和爱好等,这样对方就能够更多地感到你的存在,建立更多的亲切感。

② 把自己的网上生活告知现实生活中的朋友。如果让家人和朋友了解你的网上生活,他们就可以更多地了解你的另一面,并对你的网上生活方式和网友给出更有深度的反馈意见。

③ 和现实的朋友网上见。如果你和你的家人、朋友和同事使用 E-mail、聊天室、留言板、在线游戏甚至虚拟角色扮演等方式在网上交流,那么这将为你们的沟通建立一个新的渠道,有助于彼此进一步认识。

总的来说,就是要努力做到把网上的行为现实化,把现实生活网络化。

2. 以谨慎的心态对待虚拟情缘

网络为我们讲述了一个又一个浪漫的爱情故事,一些学生在网络的虚拟情缘中流连忘返。然而,网络是一个虚拟世界,网恋在披上浪漫面纱的同时,也把本来的面目遮盖起来。

要理性地认识网恋的虚拟性和易碎性,谨慎地对待网恋。网恋有两个危险:

① 沉溺于网恋会使我们的情感产生游戏成分,久而久之,便不再相信真情真爱,出现“感情麻木症”。

② 网恋中充满“美丽”的陷阱,可能对我们造成身心伤害。

因此,在处理网上恋人关系时,要做到“四不要”:不要轻易相信他人资料;不要接受礼物;不要提供照片、电话、地址等私人信息;不要轻易约见网友,确需约见时,要选择公共场所,初次见面更需有人陪伴,谨防上当。

三、预防网络成瘾

前面提到的许多网络心理问题,都或多或少与网络成瘾有关。因此,积极开展网络成瘾预防和自我干预,是学生网络心理调适的重要环节。以下是预防网络成瘾的九条建议。

1. 了解自己的上网习惯和诱因

包括自己一般在哪里上网?每周哪些日子上网?一天中经常何时开始上网?在一个上网时间段内会待多长时间?

比较上网前后的感觉,看一看自己得到了什么?希望从网上得到的又是什么?正视导致自己上网的诱因,并做出抉择,帮助自己摆脱过度的网络行为。

2. 时间管理技术

互联网会吞噬我们的时间。时间管理能力是一个人应该具备的一项基本能力,具体做法是:

① 上网过程中应保持平静心态,不宜过分投入,上网之前先限定时间,每天上网累积时间不应超过两小时,且连续操作1小时后休息15分钟。

② 设定目标后,估计大概需要多长时间。假如你估计40分钟,那么把小闹钟定到20分钟,到时候看看你进展到哪里了。



③ 上网要有明确的目的,有选择地浏览自己需要的内容,把它列在纸上,给自己的上网列个时间日志。

④ 估算一下你每个星期在各种用途上所花费的时间,将上网时间纳入你的一周计划。这样就可以对自己的活动进行监督和控制,并经常反思自己的行为是否遵守了自己的计划。

3. 制作上网警惕卡

准备一张口袋大小的卡片,列出网瘾所引发的5个主要问题和减少网络使用的5个好处,将卡片放在自己的口袋和钱包里。当面临上网与否选择时,当打算上网而不是做一些更有意义或更健康的事情时,拿出这张卡片,它可以提醒自己,什么是你想避免去做的,什么是你想做的,时时处处约束自己的行为。

4. 外部制止物

可以采取必要的外力,或采用有时间提醒的软件,上网时间一到就准时提醒自己,必要时可以采取强制措施,如拔掉电源。对于违反时间计划的行为给予适当的惩罚,如加倍削减下次上网时间等。同时,老师、同学和亲友的监督和提醒,也是促使自己改变坏习惯的动力。

5. 寻求替代性活动

要离开网络,必须要有相应的其他活动来替代。可以找一些以前感兴趣、现在依然感兴趣的活动,或者发展一些更有趣、更有意义的活动来替代上网。

6. 科学规划人生,克服孤独

如果是因为在现实中感到孤独而在互联网上消磨时间。可以将自己在网上表现的优良品质应用到现实生活中,观察一下实际效果。学生要科学合理地规划人生,树立人生目标,用目标来统领现实生活,用目标来指导闲暇时间的安排,建立一种新的生活、学习方式,摆脱以前困境。

7. 彻底、审慎、冷静地思考

你可能已经开始意识到网瘾对自己的学习、生活、工作产生了影响,这时就需要认真思考并回答以下几个问题:

- ① 你痴迷网络都伤害到了谁?
- ② 当你离开正规的学习或生活一年后,你将何去何从?
- ③ 在网上做什么,才能对你付出的时间和精力,有一个合理的回报?
- ④ 沉迷于网络之前你是什么样的人,你是否真的想摆脱原来的你?
- ⑤ 你是否真想浪费那么多时间?

经过对这些问题的思考,相信你能够找到正确的答案。

8. 恢复过程中的建议

防止复发:任何上瘾的行为都是可能复发的,所以在恢复过程中要注意防止复发,以免使自己已经付出的努力付诸东流。

对自己要有耐心,如果出现了反复,切勿自暴自弃。

对自己要有信心,可以多给自己一些时间,来逐步调节日常生活和上网时间的比例。

给自己的进步更多的鼓励,要积极地看待自己的进步,多看看自己已经改变的地方和行为,相信自己能继续前进,改变一切坏习惯。

不断回顾上瘾的原因，目的在于时刻提醒自己，防止自己走回头路。

让自己信任的同学和朋友帮助自己，在脱离网瘾的过程中，这些人能够给你最大的支持，伴随你共同度过最难熬的戒网阶段。

9. 康复的标志

以下这些现象是在你康复后期或康复之后发生的，仔细观察这些行为和现象，有助于你了解自己康复的程度。

- ① 按照你制定的上网时间表使用网络，并且没有超过每周计划的在线时间。
- ② 你的亲人、同学告诉你：他们看到你的上网习惯在改变，你对待他们的态度和行为也有所改变。
- ③ 记录你的上网费，并保证不超出预算。
- ④ 按时完成学习、工作或家务，恢复上瘾之前的生活习惯。
- ⑤ 重新参加你以前喜爱的那些爱好和活动。
- ⑥ 用一定的时间和精力与人进行面对面地交流，而不是在网上与陌生人交流。
- ⑦ 以一种新的视角看待那些沉迷于网络的人，认识到他们正在给自己和周围的人带来麻烦。
- ⑧ 当你正常上网时，你感觉越来越少受到过去坏习惯的诱惑。
- ⑨ 你更愿意与亲友、同学一同出游以及参加社交活动，不仅很少拒绝别人的邀请，而且更多地邀请别人。
- ⑩ 当你回顾自己沉溺网络的情景时，你发现那是那个时期另外的一个你。

【案例】等待了 23 小时零 35 分钟，终于等到服务器修好，可以登录校园 BBS 了。近一天里，我无数次地点开它的地址——我不是因为“闲得无聊”，而是因为“忙得无聊”，在网上泡时间。如果是闲得无聊、上网娱乐自己，我就不会感到内心自责了。多数时间我都很忙，每天打开计算机，接入网络，有很多资料要查、文章要写、求职简历要投，所有的正经事排好队在等我去做。想想就烦，于是我能拖就拖，在上网之前，其他事都要靠后站，具体延宕“事迹”如下。

步骤一：自动登录 QQ，查看好友留言——无；查看群留言——无；查看加好友申请，还是无。给自己发个失望的 QQ 表情，“怎么就没人搭理我呢？也好有个拖延的借口啊！”不行，我得没事找事，把好友列表中闪烁的“星星”一颗颗点灭——他们的 QQ 空间更新了，怎么能不去拜访呢？欣赏完顾影自怜的心情日志后，我还得把自己今天的头像和个性签名换一下。

步骤二：自动登录的 MSN 弹出“今日焦点”，偶尔关心国家大事、国际风云，重头戏是通览娱乐和体育新闻，尤其钟爱巧立标题的各种八卦旧闻，例如明星宝宝谁可爱、明星老爸谁最帅等。

步骤三：我会搜索 P2P 的最新上传，主打是美国各大电影公司出品的美剧，将《越狱》、《绝望的主妇》、《丑女贝蒂》等一网打尽。再火烧眉毛的待办事宜也要统统让位最新剧集。

步骤四：我会在校内网玩“抢车位”的游戏，看好友推荐的水瓶座本周运势帖，尝试最新的涂鸦代码、装修我的个人主页；我会在豆瓣网贴出刚看的文艺大片，列出读完



的学术大部头，瞄一瞄网友的新活动；我会留心 XX 在博客里贴出的新照片，关注 YY 博客里结婚、毕业、参与奥运、出书和复出的新闻，在 ZZ 的博客里搜寻关于我的偶像的一切蛛丝马迹……

步骤五：匿名浏览校园 BBS，先是“今日最新帖”，然后“当日二十大”，最后是“本周二十大”，看大家讨论超市的神秘大叔、东门的麻辣烫等校园八卦；接着，查看我的四个免费邮箱……

约摸 90 分钟已逝，所有能逛游一遍的地方都去过了，打开 Word 文档，扫一眼，烦。看看表，离交稿的最后期限还有点时间，那么，就在网上再逛一圈吧。

时间又延宕掉半个小时，再不回神，交不了任务，明天必将“死得很难看”。心里的鼠标还在咔嗒咔嗒地响，可我知道必须咬咬牙，忍住“痒痒”，硬着头皮去干活了。在这个网络“娱乐至死”的年代，还有多少人像我一样，急需一把“儿童上网锁”啊！

【启示】网络的巨大诱惑，对于意志不坚定者是一个考验。英国有研究者说，互联网成了我们“精神的垃圾食品”。只要打开计算机，常常会情不自禁地在网页上毫无时间感漫无目的地浏览，最终度过无所事事的一天，脑袋里被一些垃圾信息塞得满满的。不当使用互联网会侵蚀我们的能力，对此一定要有清醒认识。

【心理自测】

网络成瘾程度测试

如果下列各题中的描述符合你的情形，就在其后的括号里填“是”，若不符合就在其后的括号里填“否”。

1. 我曾尝试让自己花更少的时间在网络上，但无法做到。()
2. 我只要有一段时间没有上网，就会觉得心里不舒服。()
3. 由于上网，我和父母、老师及同学的交流、相处时间减少了。()
4. 我曾不止一次因为上网而一天睡眠不足 5 个小时。()
5. 比起以前，我必须花更多的时间上网才能感到满足。()
6. 我只要有一段时间没有上网，就会觉得自己好像错过了什么。()
7. 由于上网，我花在以前喜欢的活动上的时间减少了。()
8. 我经常上网。()
9. 我常常因为熬夜上网而导致白天精神不振。()
10. 我每次下网后，其实是要去做别的事，却又忍不住再次上网看看。()
11. 我只要有一段时间没上网，就会情绪低落。()
12. 由于上网，我与周围其他人的关系不如以前好了，但我仍没有减少上网。()
13. 我习惯减少睡眠时间，以便能有更多时间上网。()
14. 从上学期以来，平均而言我每周上网的时间比以前增加了许多。()
15. 我常常不能控制自己上网的行动。()
16. 我非常喜欢上网。()
17. 由于上网，我的学习成绩越来越不如以前了。()

- 18. 我曾因为上网而没有按时吃饭。()
- 19. 我每天一有空，想到的第一件事就是上网。()
- 20. 没有网络，我的生活就毫无兴趣可言。()
- 21. 上网使我的身体健康状况越来越不如以前了。()
- 23. 我觉得自己花在网络上的时间比一般人多。()
- 23. 其实我每次都只想上一会儿网，但常常一上网就很久下不来。()
- 24. 每次只要一上网，我就有兴奋及满足的感觉。()
- 25. 我没有一天不上网。()
- 26. 别人曾不止一次说：“你花了太多时间在网络上。”()
- 27. 我空闲下来首先想做的事就是上网。()
- 28. 我曾不止一次因为上网而逃课。()

【结果解释】上述题目答“是”得1分，答“否”得0分。总分大于或等于15分，便可大体判定为对网络的依赖已达到成瘾的程度。



第10章

职业生涯规划与求职

【案例】

詹姆士在一家跨国公司工作，1998年被指派负责中国地区的业务。我在一次采访中认识了他。采访结束时，我按惯例问他对未来有什么规划？原以为他会说几句“展望宏图、实现目标”之类的应付话，没想到他很认真地从文件柜里拿出一份未来15年发展规划书。

这份规划是3年前做的，分析预测从1995年到2010年全球市场环境及发展趋势，包括产业形势和竞争形势等，还包括许多具体细致、切实可行的实施方案。

詹姆士说：“这几年我接触了一些企业家，他们一般只做短期计划，我感到非常惊讶。而我至少要做一个5年短期、10~15年中期、30年以上的长期计划。好了，先不谈这个了，说说你自己吧，你展望过你的人生前程吗？你制定过自己的人生发展规划吗？”

我的脸“腾”地红了。詹姆士吃惊地问：“怎么，你没有想过自己的人生前程，没有一个让自己今后受益的人生规划？”我羞愧地说：“一天到晚也没闲着，反正每天都是忙忙碌碌的。”

“人生有很多要做的事，但归纳起来只有两类，一类是紧要的，一类是重要的。许多人不成功，是因为他们把时间和精力都花在眼前的紧要事情上，而无暇去做重要的事。我认为正确的做法是在处理眼前紧要事情的同时，还要把一些时间留给未来，去做那些眼前暂时没有但以后会有收益的重要事情。展望一下自己的人生前程吧，给自己定一个人生规划，否则，到时候你可能会一事无成。”他神色严肃地说。

直到今天，我依然清晰地记得10年前詹姆士说过的那番金玉良言。现在，我已经初步事业有成，这要感谢詹姆士，是他给了我一把开启人生的金钥匙。现在我把它送给所有即将开始自己人生的17岁男孩和女孩们。

亲爱的同学，你是不是也整天忙忙碌碌在日常的繁琐事务中，无暇展望自己的人生前程？你曾经制定过的自己的人生职业规划吗。

第1节 选择职业和制订职业生涯规划

一、认识职业

在现代社会里，一个人的大部分时间都在工作岗位上度过。我们不仅通过职业维持生活，更是通过职业来为社会作贡献，从而实现自己的人生价值。职业与我们每一个人不可分离。诗人歌德说：“一个真正有才能的人能在工作过程中感到高度的快乐。”在现代社会，职业和工作不再仅仅是为了养家糊口，不再完全是一种负担，而是我们生命中必须吹奏的乐曲。只有在工作中，我们才能找到生命的意义。

应该从以下几个方面来认识职业。

① 职业与我们的日常生活有密切的联系。从事一项职业，可以为我们的生活提供稳定的经济来源。因此，职业是我们迈向独立，建立新生活的基础。只有努力学好专业技能，才能在未来的职业竞争中争取到一席之地，才能开辟自己美好的新生活。

② 职业与我们的身心健康有密切的联系。无论是体力劳动还是脑力劳动，对我们的身体、心智都是一种锻炼。在从事一项职业的过程中，我们可以通过完成任务、人际交往等活动充实每一天的生活，从而使我们的身心得到一定程度的满足。

③ 职业与我们的人生价值有密切的联系。一个人的人生价值往往是通过通过对社会的贡献来实现的，职业为我们服务于他人、服务于社会提供了一个良好的平台。通过辛勤劳动，在满足他人需要的同时，个人也能获得成就感，实现了自身的人生价值。

④ 职业与社会发展有密切的联系。职业的出现是社会分工的结果，而社会分工的出现则代表了社会的进步。随着社会不断进步，社会分工变得越来越细致，出现的新兴行业也越来越多，这也极大地促进了生产力的发展，从而推动社会不断向前发展。

二、选择职业

选择职业对于我们每个人来说都是不可避免的，它关系到我们的未来，如何选择好职业对我们每个人都至关重要。

过去有一句经验之谈——“男怕入错行，女怕嫁错郎”。在男女平等的今天，这句话对男女其实是一样的——女性也怕入错行，男士也怕娶错妻。一旦我们“入错了行”，发生了择业错位将后悔不已。只有正确掌握选择职业的方法和技巧，才能在未来职场上走得更好。“职业生涯辅导之父”帕森斯(Frank Parsons)在《职业选择》一书中详尽地叙述了职业选择所具备的三个要素：

① 清楚地了解自己的兴趣、性格、气质、能力和其他特性。

② 了解职业的知识与信息，即成功的条件和所需的知识，在不同工作岗位上所占有的优势、不足和补偿、机会和前途。



③ 上述二条件的平衡,即根据自身条件及职业信息恰当地判定职业方向。

在进行职业选择时应该从自身的兴趣、气质、性格、能力以及职业的要求方面入手,充分考虑自身与职业之间的匹配程度。这样才能驰骋职场,立于不败之地。

1. 兴趣与职业选择

【案例】知名的服装设计师冯璐 1996 年毕业于广州某职业高中,她因为表现突出,2005 年被行业内评为广东省第五届十佳服装设计师。她接受记者采访时说,到中职学校读书,最大的动力就是兴趣。当年填报中考志愿时,她估计自己的成绩上不了高中,就义无反顾地报考了中职学校的服装设计专业,通过三年学习,打牢了专业基础知识,然后又经过几年出国深造,2003 年考入一家服装公司,终于在服装设计专业取得了令人瞩目的成绩。

兴趣是指一个人力求认识、掌握某种事物,并经常参与该种活动的心理倾向。人的兴趣在职业活动中起着十分重要的作用。有关研究资料表明,如果一个人对某一工作有兴趣,就能发挥他的全部才能的 80%~90%,并且长时间保持高效率不感到疲劳。相反,对工作没有兴趣的人,只能发挥全部才能的 20%~30%,也容易精力疲乏。

另外,兴趣还可以开发智力,是成才的起点。

我们应该根据自己的兴趣去确定职业方向并进行职业选择。

当然兴趣也是可以培养的,有些人一开始可能对某项职业不太感兴趣,但是如果真正深入到职业中去,认识到这项职业的作用,通过具体工作,了解职业的特点,在职业工作中获取成就,也会逐渐培养起对这个职业的兴趣。

2. 性格与职业选择

【案例】刘立名在某食品销售行业的市场部工作了许多年。在领导眼中,他是个不折不扣的敬业的小伙子;在同事眼中,他是个沉默不语的既无大功也无大过的同仁。但是刘立名自己知道,他干得并不开心,他的性格适宜于干流程化的工作,不善于和他人打交道,不善于开拓市场。他被领导看成不可或缺的让人放心的老老实实的员工,但是他看着一起进入企业的人工作上不断地干出业绩,获得升迁,而自己却只能停留在原地,日复一日地做着重复的劳动,不由得感到前途非常暗淡。

性格是一个人在先天生理素质的基础上,在社会实践活动和不同环境熏陶下逐渐形成的比较稳定的心理特征,如热情、开朗、活泼、刚强或淡漠、沉默、懦弱、顺从等。有的人娇嗔、傲气、泼辣,有的人热情、开朗、活泼、外露,有的人深沉、内在和多思,有的人大胆自信,有的人羞怯自卑,有的人干脆果断,有的人慢条斯理等。这些差异、好坏都在不同程度上影响着个体职业选择的倾向和成功与否。

3. 气质与职业选择

【案例】王莉是某中职学校文秘专业的毕业生,平时比较拘谨。毕业后在一家公司办公室干文秘工作,办公室主任认识到王莉的气质,所以尽量给她安排一些文字工作,她自己觉得工作比较顺手,没有多大压力,每天高高兴兴来上班,高高兴兴地回家。这样过了三年,主任调到其他科室去工作了,办公室换了新的领导,每个人的工作也进行了一些调整。新领导要求她应该善于交际,善于和他人交流,王莉只能硬着头皮干,每天要接待来自公司内外不同的人,应付各种各样的事务,她感觉到了空前的压力,再也

没有以前的好心情了

气质是人的一种心理特征,它包括人与外界事物接触中反应出来的感受性、耐受性、反应的敏捷性、情绪的兴奋性以及心理活动的内向性与外向性等特点。前面提到过,人的气质分为四种类型:多血质、胆汁质、黏液质和抑郁质。气质是与生俱来的一种特性。有的人脾气很急,走路、办事总是急急匆匆;有的人说话办事慢条斯理,很少发急;有的人喜形于色,大大咧咧;有的人沉默寡言,深思熟虑。这些心理特征,往往一辈子也难以改变,正所谓“青山好移,秉性难改”。气质对人们所从事的职业性质和工作效率都有一定的影响。什么气质类型的人适于从事什么职业,这是古往今来许多专家研究的一门学问,我们应该学会分析自己的气质类型,根据自己的气质类型选择适合自己的职业。

4. 能力与职业选择

【案例】毕业后,林华和李强被分配到了同一家汽车修配厂。李强很满足,他从小就对汽车感兴趣,又因为一向喜欢动手,因此有较强实际操作能力,这下总算有了用武之地。而林华却十分失望,尽管他也是学习汽车维修专业的,但他的心思一直没在这上面。林华总觉得当个工人没有前途,他看到律师在法庭上和对方唇枪舌剑,十分羡慕,一心想考律师,这样既有社会地位,收入又丰厚,只可惜脑子不是很灵活,上学的时候考了两次都没考上,这才不得已做了本行。

看着李强每天干得那么起劲,林华觉得难以理解,这么枯燥的工作怎么会干得那么起劲?他认为李强没有大出息。他总是把活推给李强,自己躲起来复习考律师。“屋漏偏逢连阴雨”,由于林华工作太消极,工厂把他解雇了。林华干脆不找工作了,专心在家复习,不幸的是再次考试依然榜上无名。于是他转换方向,准备考会计师,经过一年奋战,不幸再次空手而归,他有些绝望了,不知自己干什么好。

一天林华在街上无所事事地闲逛,路过一家修车店,一眼看见了李强正在起劲地忙碌着。“哈哈,你小子也被炒鱿鱼了?”林华不无幸灾乐祸地问。“我和叔叔合伙开了一家修理汽车店,生意还真不错。”李强回答说,喜悦的心情很自然地流露在挂满汗珠的脸上。

林华的笑容定格了。

林华和李强本来处在同一起跑线上,可是由于他们对自己的能力有不同的估计,导致了两种截然不同的结果。林华把目光放在了对自己来说高不可攀的职业上,最终两手空空;而李强很注重实际,经过一番努力,为自己的事业建立了一个良好的开端。

从心理学的角度看,能力是指影响活动效率、使活动顺利完成所必须具备的个性心理特征。例如,观察的精确性、记忆的准确性和思维的敏捷性是完成许多活动所不可缺少的;节奏感和曲调感对从事音乐的人来说是必须具备的;缺乏充分的想象力,就很难使他与作家、艺术家结缘。

当然,要顺利成功地完成某项活动,单靠某一种能力是不够的,它需要多种能力的有机结合。如要当作家,单有想象力是不够的,它还需要文字表达能力、观察能力、逻辑思维能力等。在从事某种活动中,各种能力的独特结合称为才能。如果一个人的各种能力能在活动中最完备地结合,那他就能最大限度地实现自己的人生理想,从而创造出更多的社会财富。

能力由一般能力和特殊能力构成。



一般能力是指在不同种类的活动中表现出来的共同能力,适用于广泛的工作范围,是有效地掌握知识和顺利地完成任务所不可缺少的心理条件。例如,观察力、思维力、记忆力、注意力、语言表达能力、操作能力、想象力都属于一般能力,也就是通常所说的智力,其核心是逻辑思维能力。

特殊能力是指在某些特殊领域的活动中所表现出来的能力。例如,节奏感、色彩鉴别力、准确估计比例关系等就属于特殊能力。特殊能力总是建立在一般能力基础上,经过一般能力的专业性训练发展而来的,因而,一般能力必然包含在特殊能力之中。

一般能力与特殊能力在发展中相互作用,构成有机整体,保证有效地完成某种活动。

对自己的能力,无论一般能力还是特殊能力、现有能力或倾向能力的自我认识和评价,在我们的职业定向与职业选择中往往起着筛选和定位的作用。

三、制订职业生涯规划

职业生涯规划是在对一个人职业生涯的主观条件和客观条件进行测定、分析、总结的基础上,对自己的兴趣、性格、气质、能力、特点进行综合分析并权衡,结合时代特点,根据自己的职业倾向,确定最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标做出行之有效的安排。选择实现这一目标的职业,以及制订相应的工作、培训和教育计划,并按照一定的时间安排,按照长期性、挑战性、可行性、适时性、适应性、持续性的原则,为自己定下事业大计,筹划未来,根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯发展方向。

1. 提前准备才能把握机会

俗话说,凡事预则立,不预则废。近年来,社会对人才的要求越来越高,这的确对中职生的就业起了一定的制约作用,但是,能否顺利就业,主要还在于中职生本身,这是内因。中职生应从入校那一天起就要想到3年后的就业问题。

2. 精心考虑才能胸有成竹

从中职生自身成才方面来说,职业生涯规划可以帮助其发掘自我潜能、增强个人实力,还可以增强职业发展的目的性与计划性,提高成功的机会。

当今社会是一个变革的时代,充满着激烈的竞争。要想在竞争中获胜,必须尽量做到胸有成竹。不少学生不是首先做好自己的职业生涯规划,而是毕业后拿着简历与求职书到处乱投,总希望撞到好运气、找到好工作,结果是浪费了大量的时间、精力与资金,到头来感叹招聘单位不能“慧眼识英雄”,叹息自己“英雄无用武之地”。这部分毕业生没有充分认识到职业生涯规划的意义与重要性,认为找到理想的工作靠的只是学识、业绩、耐心、关系、口才等条件,认为职业生涯规划纯属纸上谈兵,是耽误时间,还不如到毕业时多跑几家招聘单位。这是一种错误的观念。实际上未雨绸缪,磨刀不误砍柴工,先做好职业生涯规划,有了清晰的认识与明确的目标之后,再把求职活动付诸实践,其效果会好得多,也更经济、更科学。

3. 规划生涯,力争完美人生

职业生涯规划不仅能帮助个体实现目标,更重要的是有助于个人真正了解自己,从而规划出合理的、可行的职业生涯发展方向,尤其是在市场竞争激烈和人才济济的现代社会,只有掌握个人的竞争优势,才能把握稍纵即逝的机会,发挥个人的潜能,实现预

定的目标。

为了使自己能有更好的发展，应该从入学的第一天起，就开始考虑自己的职业生涯规划问题。

(1) 从选择专业开始，确立职业目标

这一阶段是一个人完成初中的基础学习，准备进入职业学校，选择某一特定专业，为今后做职业准备的阶段，又称为职业准备阶段。这是个人职业生涯的起步阶段，是决定能否赢在起点的重要阶段，是人生的第一个转折点。虽然一个人最初选择的专业并不代表他未来的职业，但在经过职业生涯规划基础上的有针对的选择，会为人一生的事业奠定基础，如果你未来的职业和所学专业一致的话，那么你的职业将更加稳定，并更有发展前途，职业生涯将更精彩。在选择的过程中，应弄清楚下列问题：

- ① 自己未来希望干什么？
- ② 自己适合干什么？
- ③ 社会需求什么？

(2) 落实职业规划，适时修改

制订总的目标后，需要解决的问题是落实目标，就是制订具体的计划，这是职业规划中最艰难的一步。在一、二年级的时候，就要停止梦想，开始切实的行动了，要避免实际行动中的两个陷阱：懒惰和错误。

中职生的培养是以就业为导向的应用型人才的培养，中职生要正视自己在理论知识上的不足，在动手能力上加以弥补。

以会计专业为例，中职生要想成为一名优秀的会计人员，与本科生相比，其优势在于具有较强的实际操作能力，所以要练好基本功，提高工作中的实际操作能力。这些并不是一朝一夕可以练成的，需要不断地刻苦训练，要好好利用专业训练时间。

职业规划包括我要从事的职业，达到的目标；我在职校学习期间要达到的总目标；我在每一年要达到的目标和措施。上面的最后一项是年度计划，在此基础上还可以制定月度计划、每周计划。

年度计划、月度计划、每周计划属于中短期计划，要有目标，也要有措施。以下几点供参考。

- ① 中短期目标既要有激励作用，又要现实可行。

心理学实验证明，太难和太容易的事都不具有挑战性，也不会激发人的热情和动力。中短期目标是现实行动的指南，如果低于自己的水平，只做一些不能充分发挥自己能力的事情，则不具有激励作用；但如果高不可攀，不切实可行，不能在规定期限内明显见效，则会挫伤积极性，反而起消极作用。

比如盖房子，经验不足时先盖小房子，有了盖小房子成功的经验，便可以盖大房子，再盖摩天大厦。如果完全没有盖中小房子的经验，却突然要制订盖摩天大厦的目标，这就不现实可行了。当然，长期停留在盖小房子的水平上，就没有激励价值，也就谈不上成功卓越。

- ② 中短期目标应尽可能具体明确，并限定时间，提出措施。

例如我如何对待专业课学习，成绩达到什么程度；在专业技能上，我要达到什么水平；我在多长时间内，掌握哪个办公软件的使用；我要掌握那种计算机汉字输入法；我在假期



里要参加哪些与未来职业相关的实践活动；我在体育锻炼上要坚持做到哪些事情等等。

③ 要根据执行情况适时修改。

制订计划后，要时刻提醒自己，什么事情做好了，什么事情没有做好。对那些没做到的事情要分析原因，是确实无法做到，还是自己努力程度不够；对那些可以做得更好的事情，应该提出更高的目标和措施。

一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。人的一生中究竟有多少个春秋，你愿意等到老年时再来叹息一生中错过了多少大好时光吗？生命就像一张白纸，等待着我们去描绘、去谱写，而只有有了合理的规划，才能在这张白纸上描绘出精彩的蓝图。

现在，相信同学们对自己的人生规划有个大致的框架了吧？那么，还等什么，赶紧为自己列一个职业规划书吧。

【我的职业规划】

我想从事的职业和达到的目标		
我为什么想从事这项职业	兴趣	
	性格	
	气质	
	能力	
	了解程度	
为了实现规划，我在职校学习阶段要达到的目标		
一年级	目标	
	措施	
二年级	目标	
	措施	
三年级	目标	
	措施	

(3) 调整心理，合理定位

中职生毕业时面临两种选择：就业或继续深造？

在选择就业的学生中，普遍存在一些不利于顺利就业的心理，如：依赖心理，认为找工作是学校和家长的事；自卑心理，认为中职生没有什么前途；职业心理定势，认为自己只能在所学的专业范围内找工作；勉强心理，认为反正也找不到什么好工作，学校推荐的工作即使不满意，也只能接受。其实，如果一毕业就想参加工作的话，就必须经常出去跑跑，了解人才市场，然后自信地参加应聘。对于自己觉得可以胜任的岗位，应把最出色的一面展现给用人单位。如果学校给介绍工作，那更应该在工作岗位上出色地表现，边实践边学习，争取被用人单位留下，即使未被留下，拥有了一段工作经验，也同样是一种财富。

对于继续深造的中职生，也有两种情况，一是继续深造本专业，应选择好高一级的学府；二是重新选择职业目标，应重新进行职业探索。

(4) 就业后的再规划

毕业前夕，我们需要谨记的是，成功需要不断学习，拥有知识是万里长征的第一步，工作后还要继续进行职场人生规划，要考虑如何取得工作业绩，如何得到晋升，要有终身学习的理念。所以，应该尽可能多地参加各种培训，以此提高自己的能力，每3~5年制定一次中长期目标，同时确立自己的职业生涯道路，包括一个一个的职业台阶，如会计专业的学生，应考虑会计员——主管会计——财务经理——总会计师(财务总监)等，并根据变化作相应的调整。

机会只垂青有准备的人，中职生做好职业规划准备，意义非常重大。

【阅读与思考】

为什么他的薪水比我高

两个同龄的年轻人同时受雇于一家店铺，并且拿同样的薪水。

可是一段时间后，叫阿诺德的小伙子青云直上，而另一个叫布鲁诺的小伙子却仍在原地踏步。布鲁诺很不满意老板的不公正待遇。终于有一天，他到老板那儿发牢骚了。老板一边耐心地听着他的抱怨，一边在心里盘算着怎样解释清楚他和阿诺德之间的差别。

“布鲁诺先生，”老板开口说话了，“您现在到集市上去一下，看看今天早上有卖什么的。”

布鲁诺从集市上回来向老板汇报说，今早集市上只有一个农民拉了一车土豆在卖。

“有多少？”老板问。

布鲁诺赶快戴上帽子又跑到集上，然后回来告诉老板一共40袋土豆。

“价格是多少？”

布鲁诺又第三次跑到集上问来了价格。

“好吧，”老板对他说，“现在请您坐到这把椅子上一句话也不要说，看看别人怎么说。”

于是老板让阿诺德去集市上看看今天早上有卖什么的。



阿诺德很快就从集市上回来了,向老板汇报说,到现在为止只有一个农民在卖土豆,一共 40 袋,价格是……土豆质量很不错,他还带回来一个让老板看看。这个农民还弄来了几箱西红柿,据他看价格非常公道。昨天他们铺子里的西红柿就卖得很快,库存已经不多了。他想这么便宜的西红柿老板肯定会进一些的,所以他不仅带回了一个西红柿做样品,而且把那个农民也带来了,他现在正在外面等回话。

此时老板转向了布鲁诺,说:“现在您肯定知道为什么阿诺德的薪水比您高了吧?”

【思考】职场更重视怎样的人?

第2节 择业求职

择业是职校学生人生的一次重要选择,选择职业就是选择未来。职校学生应该正确认识自己,认识社会,积极参与社会竞争,要有良好的心态,正确对待求职中的挫折,为了正确实现求职择业,需要做好以下准备。

一、调适自己的择业心态

1. 正视社会现实,更新就业观念

有些职校学生觉得择业很困难,这在很大程度上与其陈旧的就业观念有关。

转变观念天地宽,社会的变迁、就业环境的变化,要求职校学生必须正视社会现实,更新就业观念,从陈旧的条条框框的束缚中解放出来,树立“让社会选择自己,让自己适应社会”的观念。随着“双向选择,自主择业”就业新体制的确立,职校学生走向市场,实行公开、平等竞争就业,已成为历史发展的必然。

职校学生要树立职业无贵贱、行行可成才和为大众服务的意识。不能把眼光只盯着大中型企业、行政事业单位,更要看到乡镇企业、个体私营企业以及社区和农村这个广阔的就业空间。以社区为例,社区内的一些技术岗位,一般劳动者难以适应,这给职校学生留下了择业空间。社区服务种类繁多,需求不一。据劳动和社会保障部在沈阳、青岛、长沙、成都四市 1 600 户居民社区服务需求抽样调查发现,对清洁、家电维修、物业管理、房屋维修等服务项目的需求占 40% 左右,而目前这方面员工数量远远不能满足居民的需要,至少还有半数的空缺。这说明社区中的服务性工作岗位是职校学生就业的巨大潜力所在。

2. 树立竞争意识,增强自信心,积极主动地参与市场竞争

随着就业制度的改革,要求学生必须走向社会,走进市场,参与竞争。同时,要强化自主意识,对自己充满信心,有朝气和锐气,敢想、敢说、敢干,在竞争的激流中奋力拼搏,驶向成功的彼岸。例如,某皮革公司要招聘一名外贸专业大学生,要求英语水平达六级以上。一名中职生得知后,积极主动地参与竞争。经过面试、笔试,在与 7 名大学生的竞争中竟被录取了。该公司录用他的理由是:尽管该生只有职校学历,但对公司发展充满信心;外语虽仅四级,但虚心好学,今后完全可以继续深造。该生敢于竞争,

且没有过高的报酬要求，这样的学生我们要。

3. 客观评价自己，准确自我定位，寻找最佳位置

“知己知彼，百战不殆”，这是中国古代著名的战略思想，对于择业，它同样是一条重要原则。职业学校的培养目标就是为社会输送具有一定专业技能的第一线的技术工人、第三产业的服务人员和各基层的劳动者。职校学生要有面向基层、面向第一线的心理准备。在某中专学校的招聘会上，一个著名企业的人事部经理曾经对应聘的学生说：“刚毕业的职校学生无论是学历、年龄还是经验，都还欠缺，不可能立即做高层或主管，必须经过基层锻炼，积累一定的经验并具备相当的能力之后，才能挑大梁。”每个学生都应该有一个适当的自我定位，客观地评价自己、认识自我，带着良好的心态去实现自己的职业理想，避免盲目和减少失败，为自己找到最佳的职业岗位。

4. 练就过硬技能，不断学习，增强自身实力

据报道，上海、深圳等地都曾出现 8 000 元月薪招聘高级技工，但良才难觅的情况。这说明当前职校学生的技能水平和操作能力并不能令人满意。因此，职校学生除了在学习和掌握本专业现有的知识与技术外，还要利用课内外各种学习机会，主动扩展自己的知识面，为自己充电，努力提高自己的综合素质，以适应未来工作岗位和自身发展的需要，这也是现代社会对提高从业人员整体素质的要求。

5. 学习必要的择业技巧，树立自我推销的公关意识

职校学生因年龄较小又无社会经验，在求职过程中遇到的困难较多。这其中缺乏自我推销能力和择业技巧，是影响求职成功的重要原因。因此职校学生要树立自我推销的公关意识，掌握一定的择业技巧。

例如学习如何做好求职前的准备，写好简明扼要、特点鲜明的求职信和个人简历；训练自己待人接物的礼仪，学习必要的应对面试的技巧，给用人单位留下良好的印象，成功地把自已推销出去。

二、求职实用策略

对毕业生来说，求职既是一种人生的自我选择和自我“推销”，也是对个人能力及素质的考验，需要有积极的应对策略才能心想事成，如愿以偿。

1. 精心准备

择业求职就如同一场“战役”，必须未雨绸缪，做好充分的准备，其中包括自我心态的调整、求职资料的构思设计和精心制作等。著名科学家巴斯德说过：“机遇偏爱有准备的头脑。”所以，应该做好求职前的各项准备工作，为求职创造良好的条件。

2. 主动出击

求职关系到个人的发展前途，没有积极的态度是不行的。要克服依赖、等待、自卑、害怕竞争等消极心理，发挥个人的主观能动性、创造性，大胆地去“推销”自己，力求把求职的主动权牢牢地掌握在自己手中。

3. 善抓机遇

古人云：“机不可失，时不再来。”有时候就业的机遇稍纵即逝，因此，当机遇来临时，只要看准了就要当断则断，决不能犹豫彷徨，要珍惜和抓住来之不易的就业机遇，



决不能让它与自己失之交臂。

4. 信息先行

信息在求职就业中占有举足轻重的地位。毕业生对求职信息要做到三敏，即敏感、敏锐、敏捷。敏感就是要注意从网络、报纸、老师、亲朋好友等各种渠道，收集了解就业信息，并进行分析、筛选，以确定自己的求职方向和目标，为择业求职做好信息方面的准备；敏锐就是要眼观六路，耳听八方，善于发现那些别人发现不了的求职信息，做发现求职信息的有心人；敏捷就是发现、捕捉到了有价值的求职信息后，就要立即动手，敢于尝试。

5. 务实为本

对自己的才能、实力评价过高，就会孤芳自赏，好高骛远，这样便无形中人为地抬高了就业的门槛，从而使自己很难在现实社会中找到合适的就业位置。毕业生必须从自己的实际能力出发，注意客观评价自己，力求做到准确定位，理智选择，不要图虚荣爱面子，与别人盲目攀比。

【案例】绝不允许别人把我拦在任何门外

吴士宏 1986 年进入 IBM。1998 年 2 月受聘微软中国公司总经理，1999 年 8 月从微软辞职；1999 年 12 月 1 日加入 TCL 集团有限公司，任 TCL 集团常务董事副总裁，TCL 信息产业有限公司总经理，2002 年离开 TCL。她有一句名言：“绝不允许别人把我拦在任何门外。”下面是她自己的回忆。

我面对着五星级标准的长城饭店，它像西方小说里盛装的贵妇人，辉煌而傲慢，而我则要穿过它的转门，去谋求一份职业。在内心里我无法丈量自己与这道门的间距，我足足站了 5 分钟，观察那些各种肤色的人如何从容地迈上台阶，毫无闪失地踱进转门，进入到另一种世界。

那是 1985 年，我有充足的理由要走进这扇转门。为了离开原来毫无生气甚至满足不了温饱的护士职业，我凭着一台收音机，花了一年半时间学完了许国璋英语三年的课程。我一直守候着机遇的到来。

我鼓足勇气，在内心的召唤下穿过那威严的转门，走进了世界最大的信息产业公司 IBM 公司的北京办事处。面试像一面筛子，两轮的笔试和一次口试，我都顺利地滤过了严密的网眼。最后主考官问我会不会打字，我条件反射地说：“会！”

“那么你一分钟能打多少？”

“您的要求是多少？”

主考官说了一个标准，我马上承诺说我可以。因为我环视四周，发觉考场里没有一台打字机。果然，主考官说下次录取时再加试打字。

实际上我从未摸过打字机。面试结束，我飞也似的跑回去，向亲友借了 170 元买了一台打字机，没日没夜地敲打了一星期，双手疲乏得连吃饭都拿不住筷子，我竟奇迹般地敲出了专业打字员的水平，以后好几个月我才还清了这笔不少的债务，而 IBM 公司却一直没有考我的打字功夫。

我就这样成了这家世界著名企业的一个最普通的员工。

在 IBM 工作的最早的日子里，我扮演的是一个卑微的角色，沏茶倒水，打扫卫生，

完全是脑袋以下肢体的劳作。我曾感到非常自卑,连触摸心目中的高科技象征的传真机都是一种奢望,我仅仅为身处这个安全而又解决温饱的环境感到宽慰。

然而这种内心的平衡很快被打破了,有一次我推着平板车买办公用品回来,被门卫拦在大楼门口,故意要检查我的外企工作证。我没有证件,于是僵持在门口,进进出出的人们投来的都是异样的眼光,我内心充满了屈辱,但却无法宣泄,我暗暗发誓:“这种日子不会久的,绝不允许别人把我拦在任何门外。”

还有一件事重创过我敏感的心,有个香港女职员,资格很老,她动辄驱使别人替她做事,我自然成了她驱使的对象。有天她满脸阴云,冲我过来:“Juliet(我的英文名),如果你要想喝咖啡请告诉我!”我惊诧之余满头雾水,不知所云,她喊到:“如果你要喝我的咖啡,麻烦你每次把盖子盖好!”我恍然大悟,她把我当做经常偷喝她咖啡的毛贼了。这是人格的污辱,我顿时浑身战栗,像头愤怒的狮子,把内心的压抑彻底地爆发了出来。事后我对自己说:“有朝一日,我要有能力去管理公司里的任何人,无论是外国人还是香港人。”

自卑可以像一座大山把人压倒而让你永远沉默,也可以像推进器一样产生强大的动力。我想着要改变现状,把自己从最底层带领出来。我每天比别人多花6个小时用于工作和学习。于是,在同一批聘用者中,我第一个做了业务代表。接着,同样的付出又使我第一批成为本土的经理,然后又成为第一批去美国本部作战略研究的人。最后,我又第一个成为IBM华南区的总经理。这就是多付出的回报。

三、写好求职信

求职信是自我推荐的信件,它通过表述求职意向和对自身能力的概述,引起对方的重视和兴趣。求职信是毕业生给用人单位的第一完整印象,一封好的求职信是叩开就业之门的“敲门砖”。求职信若写得流畅漂亮,会给用人单位留下过目难忘的印象,从而对你产生兴趣;相反,求职信若写得文理欠通,错别字很多,读来索然无味,对方或许没看完就会将它放到一边去了。

一份好的求职信体现了求职者清晰的思路和良好的表达能力,招聘者通过求职信可以看出其沟通交际能力和性格特征,最主要的是还可以看出其个人的闪光点以及最适合所招聘岗位的原因。

1. 求职信的格式

求职信要按书信的格式来书写,大致包括以下几个部分。

① 标题。要求简洁、醒目、庄重,一般情况下,用较大字体标注“求职信”三字即可,要显得大方、美观。

② 称呼。称呼最好具体化,如:××经理,××女士。如果不知道负责人的名字,也可以写:××公司负责人等。不要笼统地写尊敬的经理、尊敬的领导,这样给人的感觉是群发短信的开头,缺少亲切感和诚意。称呼之后,一般应写上“您好”之类的问候语。要注意问候语的位置,不要写成“尊敬的××经理:您好”这样的形式,这不合书信要求,“您好”应该另起一行。

③ 正文。正文是求职信的核心,在这里介绍自己的基本情况,客观表明自己的经历、知识、专业技能和特长,尤其要简洁、有条理地突出自己能胜任工作的长处、优势。注



意不能说大话，文字要简洁、直白。

④ 结尾。结尾一般包含两个内容，盼回复和祝词。在一般的求职信中，表达希望对方答复或者获得面试机会所用的措辞几乎已成定式，如“我热切盼望着您的答复”或者“我希望能获得和您面谈的机会”等。此外，正文后的问候祝颂虽然只有几个字，但也有不可忽视的作用，如可用“顺致安康”、“祝贵公司兴旺发达”等词，也可用“此致敬礼”之类的通用词。要注意“此致敬礼”的写法。“此致”另起一段，“敬礼”另起一行顶格，后面不要跟“！”。

⑤ 附件。注明求职信后一共给出了哪些与正文有关的资料文件，如个人简历，学校推荐信(或毕业生推荐表)，学位证书、获奖证书、发表作品的复印件等。

⑥ 落款。落款应署名并标注日期。不管求职信是打印的还是手写的，署名都应该用手写。署名下方要完整地写上年月日。

2. 求职信正文的写法

正文是求职信的核心部分，形式多样，风格各异。要打动用人单位，正文的措辞和行文风格要反复揣摩和修改。一般来讲求职信正文大致分四个部分，每一部分有各自不同的要点。

(1) 开头

开头部分要交代清楚你是谁，为什么写此信或对该公司的了解程度。在“你是谁”部分可以这样表述：“我是××学校的学生，专业是××，将于×年×月毕业。”在“为什么写此信”部分，写清楚谋求的职位或职业目标，告诉他们你对此企业了解的情况，可以说：“我在××处看到贵公司招聘一名××的广告。”或者“我在《××报》上读到了贵公司的扩展计划，很感兴趣，想加入你们的企业。”也可以直接说出对企业的了解，如“贵公司是本省著名的食品行业单位，我非常希望能成为贵公司的一名员工。”

(2) 自我推销

这一部分的目标是让用人单位读了以后，感觉你是最适合该职位的人选。可以采取“总一分”的写作方式，先对自己的资历给出一个总括，然后再给出实例逐条分说。一个典型的开头可以这样写：“我的专业是××，在××处实习过，我获得过以下成绩，具有以下技能。”

(3) 客套话

在这部分里，如果应聘的是企业，要对该企业赞赏一番，让他们知道你很愿意在此服务，可以提一提该企业的名声、销售业绩、公司文化、管理宗旨或其他该企业感到骄傲的东西。用人单位通常想知道为什么这个企业是你的目标，而不是你一下子发了许多求职信的公司中的普通一个。对每一个企业，要用不同的客套话，以表达自己对他们的公司有所了解。

(4) 自己对企业能进一步给出的贡献

在求职信中不仅要向招聘者说明你的现在，更要说明你的未来，说明你是有培养价值的、可塑造的、有发展潜力的。

3. 撰写求职信注意事项

求职信要写出特色，能够在众多求职信中脱颖而出不容易。为此，在写求职信时应该注意以下几个问题。

(1) 称呼要得体

一般可用职务或职称相称,也可用性别相称。不要以“考官”相称,更不要张冠李戴。如不要出现“尊敬的贵公司”等。

(2) 内容要精炼

求职信内容要精炼,不要空洞抒情,不要幻想用华丽的辞藻来打动招聘者,华而不实的语言属于大话空话,并没有实际的作用,反而会言多必失。篇幅上不能过长,因为求职信很多,用人单位没耐心去阅读洋洋几千字的长篇大论,但又不能过短,以致表达不清楚,给人以马虎的感觉。一般应在800~1000字,打印出来不要超过1页纸。

(3) 针对性要强

在动笔之前要对单位的情况有所了解,以事实和成绩恰如其分地介绍自己,重要的是要针对性地突出自己的特长。最好能准备几份,根据不同单位选择不同的内容。在内容上要突出适合于所求职业的特长和个性,不落俗套,起到吸引和打动对方的目的。如果单位是招聘营销员或挡车工,而你却在信中大讲自己多么好动,爱好音乐、体育,生性活泼,是文体活动积极分子,不但不能起好的作用,反而适得其反。最好突出写实习实践活动,突出扎实肯干、刻苦耐劳和自信心,这样才能“投其所好”,赢得胜机。

(4) 不要向对方提限制要求

有的毕业生求职心切,在语言上不太讲究,引起用人单位反感。例如,“请于×月×日前复信为盼”,表面上看起来很客气,但却限定对方时间,容易引起反感;“本人谨以最诚挚的心情应聘于贵单位,盼望获得贵单位的尊重考虑”,这似乎在说你不聘用我就是不尊重我,让人难以接受;“现有多家单位欲聘我,所以请您从速答复”,单位会认为,既然有别的单位要你,还来我这干什么,从而对你不予考虑。

(5) 简洁直白、文字通顺

有些求职材料言辞过于华丽,形容词、修饰语过多,如“给我一个支点,我将撬起地球”、“让我们风雨同舟”等,大多数招聘者反映,这样的材料一般不会打动他们,甚至会起到一些副作用。

要杜绝差错,尤其是“硬伤”。求职材料中错别字与措辞不当、文理不通的毛病比较常见。比如将“出生”在农村写成“出身”在农村等。

不要用简写词语。在平时朋友交谈时,可能习惯简称自己的学校或所修的学科,但在求职材料上绝不应该这样写,如简称“某工”、“商校”等,这样只会使人觉得你做事还是充满学生气,予人不良印象。

(6) 要仔细检查

只有经过严格的修改和推敲之后的求职信才能收到良好的结果,因此,要仔细多读几遍,反复斟酌字句,避免用语不当,例如,“我家人都在某市,故很想去贵单位就职”,本来是要表达去了以后能安心工作的意思,但给人感觉你是为和家人在一起才去的,对单位并不感兴趣。

【案例】400字简历24个错别字,应聘直接被淘汰

职校毕业的小蔡,怎么也没想到,应聘工作好不容易进入复试阶段,竟因为一份手写的简历,直接被公司淘汰了!

她告诉记者,上周五,她到一家装饰公司面试,应聘办公室文员,已经进入复试阶



段,只要过关,即可被该公司录用。“月薪 2500 元加提成。”对于这个机会,小蔡发誓一定要抓住。

当天复试的主要内容就是和人事经理面谈。小蔡在交谈中,回答问题比较得体,也赢得了好感。交谈后,工作人员拿出一张简历表让她填写,最后有一部分是关于自我介绍的内容,要求 400 字左右,小蔡按要求填写后,回家等消息。

第 2 天,小蔡接到该公司电话,说她没有录取。经询问后得知,原来是她 400 字的自我介绍里竟然写了 24 个错别字,而且经理认为她字写得不好。对方表示,虽然公司一般用电脑作业,但还是比较看重用笔书写,所以没有录取她。

“这是我半年多后,第一次参加面试,好不容易进了复试,结果却因为自己的失误,丢掉了工作的机会。”回忆起前几天发生的事情,小蔡很是懊恼。“因为自己的失误,丢掉了工作的机会。我自己都不知道怎么写出这么多错别字。现在都用电脑写文章,考试成了唯一动笔的机会,看来以后还是要多动动笔写东西。”

四、面试技巧

面试是求职择业中必然要过的一道关口,怎样把自己的聪明才智在面试主考官面前充分展示出来,给主考官留下良好的第一印象,是求职择业中必须思考和解决的一个问题。

1. 充分准备

面试前要搜集用人单位及所应聘岗位的资料,做好充分准备。首先,可通过各种方式收集用人单位及所应聘岗位的资料,熟记重要内容,如单位的规模、经营状况、未来发展预测等,做到心中有数,知己知彼。其次,做好面试前的硬件准备,认真填写就业推荐表、本人履历表、成绩册,精心设计自己的求职介绍信,贴好自己的生活彩照等。要将在校学习期间的获奖证书复印件准备好,可主动向用人单位出示,使用人单位对自己有进一步的了解。最后,学习一些面试的技巧,做好面试前的软件准备。为此,可以查阅一些相关书籍,增加面试方面的知识,也可以请教在面试方面有丰富经验的成功人士,请他们出谋划策,提高面试的成功率。

2. 模拟演练

面试前可事先进行演练,以便熟练掌握面试的方法与技巧,增强信心,做好迎接挑战的准备。在演练的过程中,可以请教师和学生担任主考官和观众,事先准备一些问题,按面试的程序开展演练。在演练结束后,请教师和其他学生点评,对做得不够好的地方加以改正。另外,也可以多去人才市场看看,学习别人是如何成功推荐自己的。在必要时,也可以加入其中,进行现场实践。在做好了面试前的准备工作后,才能带着信心去参加面试。

3. 机智应答

在面试过程中,应聘者始终要认真听主考官的提问,以谦虚的态度回答主考官的问题。例如,主考官问道:“从履历表中看出你每一年都是校级‘三好学生’,你是不是班上最好的学生?”应聘者答道:“主考官您好!成绩只能说明过去,未来的事业还需要奋斗,相信我会做得更好。”这样的回答可以使主考官看出应聘者不吹嘘自己,很谦虚,也很有礼貌,留下诚实谦虚的好印象。另外,应聘者在回答提问时,语言要简洁准确,不能口若悬河。要知道,面试时间有限,应聘者应在有限的时间里尽量将自己的才华展示

在主考官面前，让主考官欣赏并接纳自己。

在面试中，对主考官有意识出的难题，不要慌张，可采取灵活机智的策略，沉着应答。

例如，主考官为了了解应聘者的爱好，就问应聘者：“请问你会跳舞吗？”恰好该应聘者不会跳舞，但应聘者面带微笑地对主考官说：“跳舞是一项有益身心健康的娱乐活动，只要抽得出时间，多学着去跳跳，再加上一点点想象力，自然会跳好。”应聘者这一巧妙的回答，很自然地把这个提问应付过去了。

当然，有些问题是不能回避的，那就应该直面现实，给人诚实的印象，缺点有时也会变成优点。例如，主考官问：“中职生的学历比较低，竞争得过大学生吗？”应聘者可以这样回答：“大学生学历确实比我们高，但我们在校学习的是实用的知识和操作技能，我们强化的是动手操作能力和解决实际问题的能力。相信只要不断地向内行者认真学习，在实践中不断摸索，随着工作经验的积累、社会阅历的丰富，我会把工作做好。再说，我觉得只要自己努力，一定能胜任你们所聘岗位的工作。一个中职生也能胜任的工作，为什么非要大学生呢？”主考官听后，觉得应聘者处事坦然，能正视自己的优点，看到了自己的缺点，有信心，有干劲。

4. 沉着冷静

在面试过程中，应聘者的的心态会随着面试的进程有不同的变化。无论心态如何，最需要记住的是，一定要沉着冷静，不能失态。

当面试进行顺利时，应聘者的心情会随面试进程有所放松。此时，应聘者一定要谦虚谨慎、戒骄戒躁，表现出自身修养。当面试遇到困难时，最好的办法是不要将它表现在脸上，给自己鼓励或暗示，相信自己，相信自己的能力，将自己在学校所学的知识和技能充分发挥出来，尽量展现自己的优势，将自己的劣势巧妙地隐藏起来。

面试若遇到失利，并不意味着完全失败。即使是失败，也是一种锻炼，从失败中敢于站起来也是一种难得的素质，或许主考官就需要具备这样素质的人才。要相信积极的心态是战胜一切困难的法宝。

5. 礼貌收场

在面试的最后，主考官一般会问应聘者：“请问你还有什么问题吗？”以此来进一步考察应聘者的处事态度。有的应聘者自觉面试顺利，难免欣喜，甚至得意忘形，结果夸夸其谈；有些应聘者因面试不理想而灰心丧气，甚至产生了放弃的念头，结果沉默不语。而这时，正好是主考官考察应聘者承受能力的时候。因此，应聘者最好能简洁地谈谈自己对未来工作的一些设想，让主考官进一步了解自己。在离开考场时，应聘者应自然起身，向主考官鞠躬或点头致谢，也可与主考官握手道别。

6. 善后工作

面试结束并不代表应聘结束了，写一封感谢信会让面试者对你有不同看法，与招聘单位或面试者保持联系是非常必要的，但是要把握以下几个原则。

① 要控制好询问的频率，不要过于频繁，不要让人厌烦。

② 联系时适当地表示出你对这份工作的向往和热情会让你比其他应聘者更胜一筹，但不要重复地诉说应该聘用你的理由。这样会显得啰唆，很脆弱。

③ 如果没有被录用，也应该保持适当联系，建立起长久的关系，当对方单位有职位空缺时，也许会首先想到你这样一个有恒心的人。



【案例】陈明应聘某家电企业技术人员一职，初试通过了，但在面试中却被淘汰了。陈明主动打电话到公司询问自己被淘汰的原因，知道自己在面试中认为专业知识还不够扎实。他知道，那是因为自己太紧张所致。回到学校，他调整好自己的心态，提笔给负责面试的人事主管写了一封短信：

“感谢您给了我一次面试的机会，虽然我没有成功地获得职位，但是通过面试我学到了很多，也了解到了自己的不足。能到贵公司工作是我向往已久的事，您在面试时对公司未来规划的介绍和对员工素质的要求，给我留下了深刻的印象，在备受鼓舞的同时，也感受到了自己差距。我一定会坚持努力学习，希望能尽快达到贵公司的用人标准，争取加入公司。期待着下一次面试时能再次得到您的指导。”

这封信改变了陈明的命运。两周后，他接到了公司的录取通知。

【实战演练】

面试演练活动

通过本活动，实际练习应聘技巧，提高应聘能力。

活动过程：

① 全班分成若干小组，每个小组由 7~8 人组成，各组分头讨论，讨论的问题是，我们的单位是一个什么性质的单位，如果我当考官，面试时要提问什么问题。

下述问题供参考：

请你自我介绍一下。

你觉得自己最大的优点是什么？

你能说出自己最大的缺点吗？

谈谈你对薪资的要求。

请说出你选择这份工作的动机？

你的业余爱好是什么？

你喜欢这份工作的哪一点？

你对我们公司有哪些了解？

如果我们录用你，你将怎样开展工作？

你怎样看待学历和能力？

② 每个小组推荐 3~4 人，担任面试考官，其中要有一个人担任主考官。

③ 轮流由各个小组推荐的同学担任考官，全班其他同学担任应聘者，由考官现场说明本单位的性质，然后指定某个同学实际应聘。

④ 由教师指定不担任考官的一个同学，对应聘者评议应聘过程中的优缺点。

⑤ 由面试考官和教师共同对应聘者的表现进行评议。

⑥ 由于活动时间等原因，也许有些同学不能实际担当一次应聘者，为了弥补这一缺陷，在活动过程中，当其他同学担任应聘者时，自己也要积极思考，既要听应聘者的回答，也要把自己摆进去，考虑如果自己是应聘者，应该怎样回答。

⑦ 活动结束后思考，你作为招聘者或应聘者有什么感受？你觉得自己应提高哪方面的能力？